MAYO / JUNIO 2024
NÚM. 286

Sport Life

La vida es el mejor deporte

ESPECIAL 25 ANIVERSARIO

» **LAS RECETAS MÁS DULCES** Con Alma Obregón

» **LAS 5 CLAVES PARA GANAR MASA MUSCULAR**

» ALEX ROCA

"El límite te lo pones tú"

EN PORTADA
ALEX ROCA
Embajador de MINI

» **ESPECIAL RUNNING**
* Empezar a correr
* Mejora tu marca en 10K
* Tu primer maratón

FITNESS REVOLUCIONARIO
Entrevista con Marcos Vázquez

LOS MITOS DEL ENTRENAMIENTO QUE TE IMPIDEN MEJORAR

12 LOS ALIMENTOS PARA UN VIENTRE PLANO

SPORT LIFE 286 MAYO / JUNIO 2024
8 414520 000136 00286
4'95 €

lanzarotecaliente.com

The POWER of PISTACHIOS®

¡SORPRÉNDETE! LOS PISTACHOS SON RICOS EN ANTIOXIDANTES

© 2022 American Pistachio Growers

En un reciente estudio realizado por la Universidad de Cornell y publicado en la revista *Nutrients*, se ha analizado la cantidad de antioxidantes de los pistachos cultivados en Estados Unidos mediante el método ORAC (Capacidad de Absorción de los Radicales Libres) y el protocolo del test CAA (Actividad Antioxidante Celular).
Más información en AmericanPistachios.es

AMERICAN QUALITY PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.es

LA VIDA ES EL MEJOR DEPORTE

NÚM. 286. MAYO/JUNIO 2024 • sportlife.es

Los 4 artículos que no te puedes perder este mes

ESTA ES NUESTRA PORTADA

En portada, Alex Roca, embajador de MINI
Foto: Víctor Seco
Agradecimientos: Carles Vallés e Imma Benet

TÚ TAMBIÉN TE MERECES UNA

+ La portada de nuestro lector: **Tito Belascoain**, lee su historia en la **pág. 36**

P. 50 EL FITNESS 25 AÑOS MÁS TARDE
Tommy Álvarez analiza cómo ha cambiado el mundo del entrenamiento desde nuestro Nº 1

P. 58 ESPECIAL RUNNING
3 objetivos: empezar a correr, mejora en 10 km y tu primer maratón

P. 74 STOP A LOS BULOS EN EL ENTRENAMIENTO
Raúl Notario revisa los errores en el gimnasio

P. 94 LAS RECETAS CON ALMA
Para celebrar el 25 aniversario, qué mejor que las dulces recetas de Alma Obregón

*Si conoces a alguien que merezca estar en esta portada, escribe a **sportlife@sportlife.es***

*No te pierdas los contenidos extra de este mes en **www.sportlife.es***

Sport Life

→ *"He fallado una y otra vez a lo largo de mi vida. Esta es la razón por la que he tenido éxito"*
(Michael Jordan)

P. 26 ASÍ INFLUYE LA CONTAMINACIÓN
Te lo explicamos con una infografía

P. 28 ¡RETA A TU CORE!
El nuevo entrenamiento de Domingo Sánchez

P.30 YOGA PARA TODAS LAS EDADES
No hay edad para disfrutar del yoga

P. 40 EVOLUCIONA EN TU ENTRENAMIENTO DE FUERZA
Ponte en forma con Noe Todea

P. 44 EN FORMA A PARTIR DE LOS 40
La edad no es excusa para trabajar la fuerza

P. 62 MOUNTAIN BIKES ELÉCTRICAS: INSTRUCCIONES DE USO
Así debes conducir una e-bike por la montaña

P. 66 FITNESS REVOLUCIONARIO
Charlamos con Marcos Vázquez, una de las personas más influyentes en el mundo de la vida saludable

P. 70 MOVIMIENTOS FUNCIONALES EN LA PISCINA
¡Te va a sorprender nuestro artículo de natación!

P. 84 ¿CÓMO COMEMOS 25 AÑOS DESPUÉS?
Los cambios en el mundo de la nutrición desde el primer número de SPORT LIFE

P. 100 EL DESEMBARCO... EN BICICLETA
Súper ruta de cicloturismo en tierras francesas

P. 122 "EL LÍMITE TE LO PONES TÚ"
Alex Roca a corazón abierto

P. 130 ENTREVISTA CON RAY ZAPATA
Nuestro gimnasta quiere otra medalla en París

3 TRUCOS QUE VAS A APRENDER EN ESTE NÚMERO

1 Para realizar la zancada correctamente hacia delante, intenta no desplazarte hacia el frente sino hacia abajo, la rodilla debe quedar situada a 90º justo sobre el apoyo del pie. Pag.12

2 Mi plato fetiche pre-maratón es arroz con aceite de oliva y atún. Aunque no sea intolerante al gluten, prefiero el arroz a la pasta. El desayuno, tres horas antes de la salida, un par de tostadas con aceite de oliva y pavo, un café cortado y un plátano. Pag. 58

3 Cuando vas en bici lleva siempre un dedo en la maneta de freno. Así estarás listo para reaccionar y con los otros cuatro tienes suficiente agarre en el manillar: Pag. 62

BIG MOVES

SKYWARD X

La amortiguación extrema se une al carbono

HOKA

¡FELICIDADES POR 25 AÑOS PROMOCIONANDO EL DEPORTE Y LA VIDA SALUDABLE!

Desde hace 25 años en Central Lechera Asturiana compartimos con Sport Life la pasión por la vida saludable con dos grandes pilares: cuidar la alimentación y la actividad física diaria.

Sin duda, Sport Life ha sido clave para la transformación que ha tenido nuestra sociedad hacia un estilo de vida saludable. En estos 25 años Sport Life ha jugado un papel importante para conseguir que hoy sean millones los españoles para los que el deporte es una parte imprescindible de su día a día.

Este objetivo común por una sociedad más saludable y natural ha unido a Central Lechera Asturiana y a Sport Life más allá incluso de las páginas de su revista y de su página web, en la que quedaron reflejados también hechos como el Campeonato Mundial de triatlón logrado por nuestro entonces patrocinado Iván Raña.

Estamos especialmente contentos de haber apoyado a Sport Life en el precioso proyecto de la Carrera de la Mujer, que nació de las páginas de la revista en 2004, hasta convertirse en el evento deportivo femenino más grande de Europa y en el que han participado más de un millón de mujeres españolas. Central Lechera Asturiana está orgulloso de ser desde el comienzo patrocinador principal de un evento que tanto ha hecho por la promoción del deporte en la mujer y por causas tan importantes como la lucha contra el cáncer de mama y la violencia de género. La Carrera de la Mujer nos ha permitido acercar a la sociedad nuevos productos como la leche Suprema, que concentra lo mejor de la propia leche: proteína y calcio.

Además, de la unión entre Sport Life y Central Lechera Asturiana lanzamos el Sport Kids Festival, un proyecto precioso para ayudar a los padres a "enganchar" a sus hijos al deporte.

Desde Central Lechera Asturiana quedemos felicitar a SPORT LIFE por su éxito en estos 25 años y desear a todo su equipo muchos años de pasión por el deporte y la vida saludable.

ASTURIANA

ASTURIANA

HOTEL
ESCHER
REX

ASTURIANA
suprema
Semidesnatada
50g
PROTEÍNA
25g 50g 100g
SIN ADITIVOS ARTIFICIALES
ASTURIANA
suprema
Desnatada
50g
PROTEÍNA
25g 50g 100g
SIN ADITIVOS ARTIFICIALES

RAÑA
ESP
ASTURIANA

Sport Kids Festival
ASTURIANA
Sport Kids Festival
ASTURIANA

ASTURIANA
ASTURIANA
ASTURIANA
ASTURIANA
ASTURIANA

Bodas de plata, lectores de oro

Estamos de aniversario, en Sport Life cumplimos 25 años y no me puedo sentir más feliz de celebrarlo con un equipo tan bueno. He crecido con este proyecto que empezó como una idea una mañana de invierno en 1999 en el que estaba en casa con Fran Chico, en el sofá rodeados de revistas, periódicos y dominicales como cada domingo, y pensamos que no había una revista que reuniera todos los temas que nos interesaban: deporte, salud, nutrición, material, viajes, entrevistas a deportistas, etc. Las publicaciones más leídas de deporte eran para hombres, principalmente de fútbol, baloncesto, ciclismo o tenis. En los medios femeninos se hablaba de belleza, moda y algo de salud y nutrición. Eran dos mundos diferentes y no había una revista, aún no existía el mundo

web, con todo tipo de información para personas deportistas, hombres y mujeres que como nosotros salíamos a correr, a montar en bici, escalar, nadar o ir al gimnasio, por el simple hecho de disfrutar del deporte y mantenernos en buena forma física y mental.
Así es como surgió Sport Life, la primera revista de deporte y estilo de vida, 'sin sexo' y desde el primer número fuimos creciendo y abriendo el camino a todo lo que ha venido después. El equipo original fue el trío formado por Juanma Montero, actual director del área digital en nuestra empresa, una referencia en el mundo del ciclismo de montaña, con el plus de ser licenciado en Educación Física, que junto a la experiencia profesional de Fran Chico como periodista y fundador de Ciclismo a fondo y BIKE, y mi base como bióloga, naturópata y doctora en ciencias, hizo posible lanzar el primer número a la calle, con una mezcla de ejercicio, carrera, bici, gimnasio, salud, nutrición, recetas y hasta moda y belleza.
Y así hemos llegado a cumplir 25 años, manteniendo el trío principal al que se fueron añadiendo compañeros de la talla de Sara Álvarez, periodista y campeona olímpica en judo, o Elena Moro, ahora directora de Oxígeno y subdirectora de Trail Run, Rodrigo Gavela, periodista, olímpico en maratón y director técnico de La Carrera de la Mujer y muchos más colaboradores que siguen escribiendo cada número, como Domingo Sánchez, que hablaba de la 'fuerza', entonces una desconocida, Raúl Notario y sus ejercicios y entrenamientos variados, que ahora es el director de Operaciones y de Deporte en la UAX Rafa Nadal School of Sport, Tommy Álvarez con sus entrenamientos funcionales y su gracia canaria, y los más nuevos como Noe Todea, con la que empezamos a entrenar a las mujeres, o Jorge Gómez que nos trae la técnica de natación más actualizada, con la ayuda inestimable de Olga Castañeda, nuestra colaboradora residente en Canarias. Y muchos más como el mítico Kim Forteza. No tengo espacio para agradecer al gran equipo, diseñadores, fotógrafos, redactores y profesionales del periodismo, el ejercicio, la salud y la nutrición, que nos han enseñado cada mes lo último en su campo.
Al echar la vista atrás, podemos ver cómo ha cambiado para bien el mundo de la salud y el ejercicio. Hace 25 años, éramos 'los raros' del grupo de amigos o de los padres y madres del colegio, los que íbamos en mallas y zapatillas a todos los sitios, y aprovechábamos cualquier momento para salir a 'entrenar', a primera hora de la mañana o a la hora de comer. Los que cenábamos pollo o lentejas antes de una carrera en vez de pasta o pizza, o los que llevábamos propóleo o jengibre en la mochila para tomar si pillábamos una gripe o nos encontrábamos un poco flojos. Ahora los "raros" son los que no se cuidan, no hacen deporte o no comen sano...
¡Qué alegría y qué bien sienta ver que la familia Sport Life ha crecido! Algunos de nuestros colaboradores o deportistas más jóvenes nos cuentan que desde pequeños la revista Sport Life estaba en su casa, y que han crecido con ella. Agradecidos estamos a todos los que lleváis 25 años comprando cada número en el quiosco y a los que la habéis ido descubriendo después. Es un orgullo saber que leéis cada artículo y nos hacéis llegar vuestros comentarios en la web y redes sociales, aportando ideas y contando vuestras experiencias. Sin vosotros, los lectores, no hay revistas. Gracias, porque dais sentido a nuestro trabajo y esfuerzo para sacar al mercado páginas con contenido práctico y de calidad para estar en forma y que hace que sigamos siendo líderes, referencia y una apuesta para las marcas que confían en nosotros para dar a conocer sus productos. Somos un equipo, un gran equipo, cada vez más grande y con mejor energía. Gracias, gracias, gracias, ¡y nos vemos entrenando!

La vida es y seguirá siendo el mejor deporte. Gracias Sportliferos, de corazón de parte de todo el equipo.

Yolanda Vázquez Mazariego, Directora de Sport Life

TODOS TENEMOS UN DEPORTISTA DENTRO

Nada menos que un cuarto de siglo. Todavía recuerdo las dudas con las que mandamos al kiosco la primera revista de SPORT LIFE en mayo de 1999. Con el precio en pesetas. ¿Compraría alguien esa revista de deportes que no hablaba de los deportistas famosos? Los primeros sorprendidos de la respuesta fuimos nosotros. Más de 50.000 ejemplares ya vendidos del número 1.
Desde aquella primera edición, el objetivo ha sido siempre el mismo: conseguir enganchar a más y más gente al deporte. No para ganar medallas, sino para alcanzar algo todavía mejor: ser más feliz. En estos 25 años hemos mantenido nuestro lema, *"La vida es el mejor deporte"*, que refleja a la perfección algo de lo que estamos totalmente convencidos: no sólo tienes una vida más sana si haces deporte, también tienes una vida más plena, en mejor compañía y, en definitiva, más feliz.
Y nadie, nadie, queda fuera de las posibilidades de ser un deportista. Todos llevamos dentro de nosotros un deportista. Con mejores o peores condiciones, con mejor o peor VO2, pero ahí está, y en Sport Life hemos puesto nuestro granito de arena porque nadie se quede sin descubrir a su "yo deportista". Cada uno de esos mails (al principio eran cartas) en las que nos contáis que leyendo la revista o viendo algún artículo en **www.sportlife.es** habéis dejado la vida sedentaria y ahora disfrutáis de las carreras populares, de los WODS en el box de Crossfit, de pedalear en el Camino de Santiago, ¡o hasta que habéis terminado siendo finisher de un Ironman!
Para este número del 25 aniversario era un reto elegir la persona que reflejara este espíritu de "la vida es el mejor deporte". Pero también ha sido fácil. Y es que en todos estos años, pocas personas como Alex Roca han demostrado que incluso contra el destino puede vencer el deporte. Como dice Alex, "no dejes que nadie te diga lo que no eres capaz de hacer. El límite te lo pones tú".
Gracias por estar al otro lado estos 25 años. Nosotros hemos disfrutado mucho el camino a vuestro lado.

Fran Chico
Editor de Sport Life.
Director de la revista en 1999

EL MUNDO DEL DEPORTE EN 286 PORTADAS

Hemos querido ilustrar este artículo de presentación con una selección de las portadas con las que Sport Life ha llegado a los kioscos en estos 25 años. En ella han brillado algunas de las grandes figuras del deporte como: Rafa Nadal, Leo Messi, Mireia Belmonte, Iker Casillas, Usain Bolt, Fernando Alonso, Saúl Craviotto, Almudena Cid o Andrés Iniesta. Aunque tardamos más de lo que debíamos, también pusimos en nuestra primera página a grandes del deporte paralímpico como: Ricardo Ten, Eva Moral o, el mes de julio pasado, Susana Rodríguez junto a su perro guía.

También hemos tenido en portada a actores y actrices españoles o extranjeros como Jennifer López, Clara Lago, Jean-Claude Van Damme, Dani Rovira, Fernando Tejero, Sara Escudero y muchos más.

Pero, y para nosotros son de las más especiales, también quisimos llevar a portada a deportistas populares anónimos pero que realmente son un ejemplo de superación y una verdadera inspiración, como ese padre e hijo sevillanos que nos robaron el corazón, José Manuel y Pablo Roas, que brillaron como nadie en la portada, demostrando esa alegría por vivir con la que también se comen los kilómetros en sus maratones.

20 AÑOS DE MAREA ROSA

Sin duda es una de las cosas de las que estamos más orgullosos en SPORT LIFE es de haber creado La Carrera de la Mujer, clave del crecimiento del deporte femenino en España. El 12 de mayo celebramos en Madrid el 20 aniversario de lo que ya es más que una prueba deportiva, en la que han participado ya más de un millón de mujeres; es todo un movimiento social de solidaridad y de impulso de la vida saludable en nuestro país. ¡Larga vida a la marea rosa!

¿TE GUSTARÍA VER CÓMO FUE NUESTRO NÚMERO 1?

Aquí puedes verlo gratis

"Ponte en forma en 4 semanas". Con ese titular arrancaba en **mayo de 1999 la aventura de Sport Life**. Llegaba un nuevo concepto a las revistas de deporte. Si eres seguidor de Sport Life seguro que te va a divertir cómo era aquel número 1... ¡Y lo que ha cambiado el deporte en los últimos 25años!Lee este código BIDI y tendrás acceso gratuito para descargar el PDF del número 1 de SPORT LIFE.

Director General Deportes: Francisco Jesús Chico
Directora: Yolanda Vázquez Mazariego
Director de Arte: Francisco Miguel Yestera

Colaboradores: Olga Castañeda (Redacción Online y Print), Raúl Notario (Fitness) , Tommy Álvarez (Fitness), Domingo Sánchez (Fitness), Noe Todea (Fitness), Rodrigo Gavela (Running), Javier Moro (Running), Alberto Cebollada (Fisiología deportiva) y Carlos Aguilera (Infografías).

DEPARTAMENTO DE ARTE: Francisco Javier Hernández (Jefe de equipo). Ana Callejo, Cristina Ruiz

Fotografía: Gonzalo Manera, JCD Fotografía **Tecnología Editorial:** Tomás García (Director), Alberto Vicente (Adjunto al Director).

Agencias: iStockPhoto, GettyImages, Cordon Press.

DIRECTOR DESARROLLO DE NEGOCIO DIGITAL: Juan Manuel Montero

MARKETING: Directora Marketing y Comunicación Editorial: Henar Calleja hcalleja@slib.es

PUBLICIDAD: Director: Raul Moreno Zayas, rmoreno@slib.es **Colaboradores:** María Rey (Madrid, info@mariarey.com), Javier Aizpurúa (Norte, Tel. 609938548), Enrique Serrano eserrano@agentecomercial.slib.es

COORDINACIÓN DE PUBLICIDAD: Begoña Calvo, Raquel Carrasco, Tel. 913470162, coordinacionpublicidad@slib.es

SEDE: Madrid: Nestares, 20. 28045. Tel.: 91 347 01 00.

Imprime: ROTOCOBRHI C/ Ronda de Valdecarrizo, 13. Tres Cantos - Madrid. **Distribuye:** Compañía de Distribución Integral de Publicaciones Logista, S.L. - Calle del Trigo, 39 – Edif. B - Pol. Ind. Polvoranca – 28914 Leganés (Madrid) - Tel.: 91 665 71 58. **Transporte:** Transportes Boyaca S.L. Carretera M-206 Loeches A Torrejon De Ardoz (km 4.500), Loeches (Madrid) - Tel.: 918 30 45 91. **Información puntos de venta:** encuentratukiosco@logista.es

Depósito legal: M-12510-2013

Publicación controlada por OJD

© Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos y fotografías, sin la previa autorización. Esta publicación es miembro de la Asociación de Revistas de Información. Precio: 4,50 euros, IVA incluido. Canarias: 4,65 euros, gastos de transporte incluidos. Ceuta y Melilla: 4,50 euros, gastos de transporte incluidos.
Printed in Spain.

Líderes en revistas de deporte

PRESIDENTA CONSEJERA DELEGADA:
MARÍA WANDOSELL ALCINA

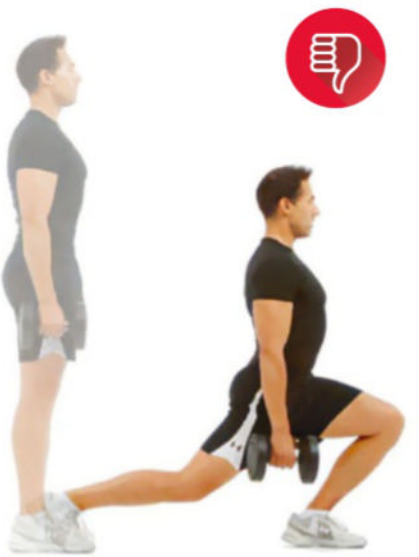
Director Financiero, Recursos Humanos y Operaciones:
Carlos Martínez-Millet

SUSCRIPCIONES Y NÚMEROS ATRASADOS:
Motorpress Ibérica
suscripciones@slib.es. T. 91 060 44 83
https://suscripciones.sportlifeiberica.es/mm/deportes/sport-life
Horario: lunes a viernes de 9.00h a 18.00h.
Julio y agosto de 8:00 h. a 15:00 h.

EL EJERCICIO QUE TRABAJA **TODO EL TREN INFERIOR...**

¡Pero cuidado con dañar tu rodilla con la zancada!

La zancada es un ejercicio que consigue trabajar todo el tren inferior manteniendo la columna extendida, por tanto, no compromete a la región lumbar; sin embargo, si no la realizamos adecuadamente puede presentar riesgos para la rodilla.
Cuando se realiza hacia delante, la inercia del peso hace que el centro de masas se proyecte hacia el frente y es la rodilla de la pierna adelantada la que tiene que frenar el movimiento. **Si no se controla, la rodilla queda muy adelantada soportando una tensión muy elevada** en el tendón rotuliano.
Para realizarla correctamente hacia delante, intenta no desplazarte hacia el frente sino hacia abajo**, la rodilla debe quedar situada a 90º, justo sobre el apoyo del pie**.
Pero**la forma más segura es, sin duda, realizarla hacia atrás, de forma que no sufra la rodilla de la pierna adelantada.** Intenta que la rodilla de la pierna de atrás se acerque al suelo y quede situada debajo de la cadera.



LAS **OAKLEY** DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Llega las Sphaera, con el mayor campo visual de la marca

"Ampliar el campo visual". Eso era lo que los deportistas pidieron a los diseñadores de Oakley para su nuevo modelo, la ***Sphaera***, que veremos en muchos deportes en los Juegos de París. El resultado es que han conseguido un 11% de aumento de cobertura vertical y un 25% de cobertura horizontal. El mayor campo visual que ha ofrecido Oakley hasta la fecha.
Incluye todas las tecnologías de la marca comenzando por sus lentes Prizm™ que mejorar la definición para no perder ni un detalle, su montura de O-Matter™ ligerísima y con fijación en tres puntos, una abertura de ventilación frontal para mejorar la circulación del aire, y almohadillas para la nariz de Unobtainium®, que fue una de las primeras tecnologías de la marca, y que cuanto más sudas, mejor agarre ofrece.
Hay dos modelos en este nuevo lanzamiento de Oakley. Además de las ***Sphaera***, han llegado las ***BiSphaera***, una versión versátil del popular modelo ***Flak® 2.0 XL***, que se diferencian porque vienen con dos lentes y pueden tener graduación óptica. Desde 205 €

LOS **ALIMENTOS** PARA UN VIENTRE PLANO

1\ Almendras y frutos secos con piel

Ayudan a construir músculo por su contenido en proteínas y, gracias a la fibra, reducen la ansiedad por la comida y ayudan a afinar la cintura. También protegen el corazón, previenen la aparición de cáncer, hipertensión y diabetes, hasta previenen las arrugas

2\ Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)

Ricas en proteína vegetal que ayudan a reparar la musculatura, quemar grasa, regular la digestión. También, aportan fibra que reduce el apetito, previene el cáncer de colon y la diabetes y equilibra la presión arterial.

3\ Espinacas y otros vegetales verdes

Neutralizan los radicales libres, ralentizando el proceso de envejecimiento. Ayudan a prevenir el cáncer, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y obesidad.

4\ Productos lácteos desnatados (leche, yogur, queso...)

Su contenido en calcio y proteína, ayuda a mantener los huesos fuertes y previenen la osteoporosis, ayudan a quemar grasas y perder peso, regulan la flora digestiva.

5\ Avena

Aumenta la energía por su contenido en proteínas e hidratos de carbono de asimilación lenta. Tiene fibra betaglucano que reduce el colesterol, regula la glucosa en sangre y previene la diabetes. También previene el cáncer de colon.

6\ Huevos

Un alimento rico en proteína que aporta todos los aminoácidos esenciales para construir músculo. Es muy rico en vitaminas y minerales que ayudan a quemar grasa. Al consumir huevos reduces la sensación de hambre.

7\ Pavo, pollo y carnes magras

Fuente de proteínas para los músculos y de hierro para prevenir anemias. También fortalecen el sistema inmune.

8\ Aceite de oliva virgen extra

Regula los niveles de colesterol, protege el sistema inmunológico, ayuda a prevenir la obesidad, el cáncer, enfermedades cardiovasculares y la hipertensión. Cuida las articulaciones y es antiinflamatorio.

9\ Cereales integrales y derivados (arroz, trigo, cebada, centeno, etc.)

Son ricos en fibra saciante y laxante que evita que se acumulen las grasas de reserva. También previenen el cáncer, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

10\ Frutos del bosque (frambuesas, moras, arándanos, etc.)

Muy ricos en antioxidantes que protegen el corazón, previenen tumores, retrasan el envejecimiento, mejoran la agudeza visual, aumentan el equilibrio y la coordinación, la memoria a corto plazo y evitan picoteos.

LA LUZ QUE HACE VISIBLE AL CICLISTA A 2 KILÓMETROS

Trek CarBack Radar

Es la evolución de la luz más vendida entre los ciclistas. No sólo te hace visible a los coches a 2 km de distancia; además, es **capaz de detectar la aproximación de vehículos a partir de 240 metros**, alertándonos hasta tres segundos de su presencia en el ciclocomputador o teléfono móvil. Pesa 86 g y cuesta 199 €

www.trekbikes.com

ATÚN VS SALMÓN, ¿CUÁL ES MEJOR PARA LOS DEPORTISTAS?

El duelo de los pescados-fitness

El **atún** es junto al **pollo,** el icono de las **fuentes de proteínas "limpias"**, elevada cantidad de proteína y mínimo aporte de grasa. En cuanto a minerales, aporta una gran cantidad de hierro. **El atún en lata** tiene el inconveniente de contener una elevada cantidad de sodio, aunque ya podemos encontrar enlatados con bajo contenido en sal.

Calorías: 181
- **Proteína: 33g**
- **Grasas: 4 g**
- **Grasas Saturadas: menos de 1g**

El salmón es también un pescado azul pero lo asociamos a un pescado graso, quizás por esta razón no ha gozado de tanta popularidad como el atún. Sin embargo, el contenido en grasa no es muy elevado y más importante, la grasa que contiene es **rica en omega-3**, beneficiosa para la salud cardiovascular. Cocinado a la plancha, el salmón es mucho más sabroso y jugoso.

- **Calorías: 197**
- **Proteínas: 20g**
- **Grasas: 11g**
- **Grasas Saturadas: menos de 2g**

Ambos pescados son excelentes elecciones y lo ideal es contemplar a estos dos alimentos en cualquier alimentación, sin embargo, atendiendo a su gran diferencia que es el aporte de grasa, podríamos **dar como ganador al salmón para periodos de crecimiento muscular** o elevados volúmenes de entrenamiento, ya que se requieren mayores aportes energéticos; mientras que **el atún, estaría más indicado en fases de definición** donde se limita el aporte de grasas.

JOMA LANZA SU COLECCIÓN DE **PALAS DE PÁDEL** MÁS POTENTE

Evolución de la línea Pro Line

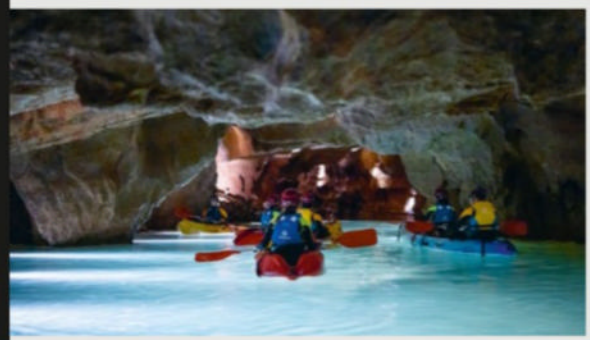
Joma sigue apostando fuerte por el pádel con la evolución de la **línea PRO LINE**. Sus palas **Slam Pro, Tournament Pro y Gold Pro están** repletas de tecnología. En el núcleo destaca **FLEXO BlackEVA**, una espuma de alta recuperación que favorece el control y la potencia; y **FLEXSHIELD 3k Carbon**, encargada de la durabilidad y la protección de la pala. Por otro lado, el frame **EXO COUNTER**, construido 100% con carbono, refuerza la espuma y proporciona mayor reactividad, mientras que el puente **VIBRA OUT** reduce un 40% las vibraciones. Finalmente, **ROTATION** es una tecnología de relieve aplicada en los planos de la pala para conseguir un mayor efecto en la pelota.

EN **KAYAK** EN EL RIO SUBTERRANEO MÁS ESPECTACULAR

Font de Sant Josep

¿Buscas una nueva experiencia para esta primavera? Puedes disfrutar de la Font de SantJosep e Vall de Uxó, dentro del Parque Natural de la Sierra del Espadán (Castellón). Allí podrás recorrer en kayak el río y la cueva en una actividad que cuesta 40 € y que se realiza en la tarde/noche. Una actividad en la que descubrirás lugares como la Sala de los Murciélagos, la Galería de los Sifones, el Lago del Diablo o la Catedral, una sala abovedad de 12 m de altura, con una espectacular estalactita bautizada como La Medusa.

www.covesdesantjosep.es



Fórmula Única

EVORECOVERY

Tu aliado perfecto para una recuperación rápida y efectiva. De textura ligera, te aportará los nutrientes esenciales que necesitas tras tus entrenamientos y competiciones. Prepara un batido con dos cacitos de tu sabor favorito justo después de terminar el ejercicio.

Con carbohidratos: Ciclodextrina, Dextrosa, Fructosa

Con proteína hidrolizada de aislado de suero de leche Clear

Refrescantes sabores

Con aminoácidos esenciales

Con sales minerales: Calcio, Sodio, Magnesio, Potasio y Cloruro

HSN 15 YEARS TOGETHER!

¿Quieres saber más?
WWW.HSNSTORE.COM

LAS 5 CLAVES PARA GANAR MASA MUSCULAR

¡Revisa si las cumples en tu entrenamiento!

1 Como normal general, debes tener en cuenta que si tu objetivo es **ganar masa muscular** debes entrenar entre el 70 y 80% de 1RM (aunque si cumples con el tiempo de duración de la fase excéntrica, no necesitarás acercarte al rango más alto), realizar de 3 a 4 series con 6 a 12 repeticiones cada serie. Con este tipo de entrenamiento lograras: desarrollo de la fuerza máxima, hipertrofia muscular alta, acondicionamiento general de músculo y tendones como preparación para soportar cargas más exigentes en el futuro y mayor capacidad para reclutar unidades motrices.

2 **Incluye ejercicios con elevada carga excéntrica en tus rutinas.** Estos ejercicios reclutan un mayor número de fibras musculares de tipo II lo que permitirá una mayor hipertrofia global. Además, los movimientos excéntricos generan un proceso de reparación muscular con la consiguiente adhesión de células satélite que potencian la respuesta hipertrófica.

3 **Fundametal: Incluir ejercicios globales en tus rutinas.** Los ejercicios globales como las dominadas, el peso muerto, el press de banca o el remo con barra, siguiendo las pautas de repeticiones y descanso que te hemos indicado, son clave para una mayor respuesta hormonal anabólica.

4 **No entrenes hasta el fallo muscular.** Algunos estudios realizados con sujetos que entrenaron hasta el fallo muscular demostraron que, en contra de lo que pueda parecer, se produjeron reducciones en las concentraciones de IGF-1 y elevación de IGFBP-3, lo que supone un menor crecimiento muscular.

5 **Un error habitual es no dar importancia a trabajar el tren inferior.** Tenemos que tener en cuenta que debido al gran volumen de los músculos de las piernas, al movilizarlos estaremos estimulando nuestro metabolismo y favorecemos la secreción de las hormonas que ayudan al crecimiento muscular, por lo tanto, la pierna es de obligado entrenamiento para ganar volumen.

LOS 21 KM DE O GROVE A SANXENXO

El nuevo medio maratón de Galicia

Los Concellos de O Grove y Sanxenxo organizan el domingo **19 de mayo** la **Media Maratón Entre Rías** que recorrerá parte de las Rías Baixas, saliendo desde O Grove para llegar a Sanxenxo, atravesando ubicaciones como la Isla de A Toxa o la Playa de A Lanzada. También habrá una prueba de 10 km y carreras infantiles.
www.entreriasmediamaraton.com

Coleteros solidarios de la mano de TotalEnergies

La compañía multienergías y la Federación Española de Padres de Niños con Cáncer (FEPNC) unen sus fuerzas en una original iniciativa: las corredoras de la Carrera de la Mujer donan sus coleteros en una urna de TotalEnergies, y por cada uno recogido, la comercializadora de electricidad, gas y/o servicios dona un euro a la asociación.

¿Qué tienen en común las corredoras de la Carrera de la Mujer y los coleteros? Pues, más allá de mantener el cabello en su sitio mientras cruzan la línea de meta, ahora también comparten un objetivo solidario: luchar contra el cáncer infantil.

La comercializadora de electricidad, gas y/o servicios TotalEnergies está llevando a cabo una iniciativa mediante la que recoge coleteros con mucho corazón. ¿Cómo funciona esta hazaña de la solidaridad? Atenta: solo tienes que acudir al stand de TotalEnergies en las Ferias de la Corredora o en el de la propia carrera en las pruebas de Valencia, Madrid, Gijón, Zaragoza, Sevilla y Barcelona. Allí deberás dejar tu coletero en la urna que encontrarás y a cambio recibirás otro con los colores corporativos de TotalEnergies. Por cada coletero recogido, la compañía multienergías donará un euro a la Federación Española de Padres de Niños con Cáncer (FEPNC).

Hemos hablado con el presidente de TotalEnergies Electricidad y Gas, Javier Sáenz de Jubera, que nos habló sobre esta acción: "Para TotalEnergies renovar esta iniciativa con la FEPNC es un honor. Proyectos como este hacen visible nuestro compromiso con el bienestar social. Ver cómo el running y la lucha contra el cáncer se dan la mano nos llena de orgullo". Por su parte, el presidente de la Federación Española de Padres de Niños con Cáncer y padre afectado, Juan Antonio Roca, nos dijo: "Esta iniciativa contribuye a que los niños y adolescentes con cáncer tengan las mismas oportunidades. España aún tiene una asignatura pendiente en derechos, y esto es un paso en la dirección correcta".

¡Así que, chicas, ya sabéis, no olvidéis vuestras gomas de pelo el día de la carrera! En 2023, 24.000 mujeres se sumaron a esta iniciativa con la que recibieron el original coletero de TotalEnergies, que está inspirado en su logo.

**Nota de la reportera: este artículo ha sido escrito con amor, humor y un coletero en la muñeca. ¡Hasta la próxima, corredoras!*

RACE FOR THE CURE EN ROMA

En línea con esta recogida de coleteros, TotalEnergies lleva el objetivo solidario de las runners contra el cáncer de mama un poco más lejos. Por ese motivo, han organizado el sorteo de un viaje para dos personas a la Race for the Cure que se celebrará en mayo del año que viene en Roma. Se trata de uno de los mayores eventos deportivos europeos en favor de la investigación sobre esta enfermedad.

Race for the Cure es una iniciativa de la plataforma Think Pink Europe que, al igual que la Carrera de la Mujer en España, trabaja para conseguir fondos y visibilizar la lucha médica contra el cáncer de mama.

El premio, valorado en 1.000 euros, incluye los vuelos, dos noches de alojamiento para dos personas y un dorsal doble para participar en la edición 2025 de Race for the Cure Roma. Para participar en el sorteo solo es necesario aportar nombre, apellido, DNI, teléfono y correo electrónico en el formulario colgado en la web de TotalEnergies, antes del 15 de noviembre: https://cloud.info.totalenergies.es/sorteocarreradelamujer.

TotalEnergies apoya tu pasión por el deporte y los hábitos de vida saludables. Por eso, además, patrocinan cerca de 40 carreras de running y ciclismo por toda la geografía española. Si quieres saber más sobre sus energías y cómo conseguir dorsales gratis o entradas para espectáculos culturales:

www.instagram.com/totalenergies_es
https://www.facebook.com/TotalEnergiesSpain
https://twitter.com/TotalEnergiesES

LAS GRASAS: MÁS ALLÁ DE LA MALA PRENSA

Grasa: no toda es igual, ni por su función, ni en su eliminación

La grasa presente en nuestro organismo es muy diferente entre sí. Es necesario saber su misión y carácter fisiológico para comprender mejor su función en el rendimiento y también cómo poder eliminar su excedente, si así fuera preciso.

▸Grasa esencial

Es la grasa mínima que necesita el organismo para realizar funciones y proteger los órganos, los nervios y el cerebro. Representa el 3-4% en hombres y el 9-10% en mujeres. Es una grasa fundamental para la vida, sin ella simplemente la vida es incompatible.

▸Grasa parda

Su función es la de **producir energía para producir calor**. Se activa con el frío, por esta razón es saludable exponerse a los diferentes elementos, el organismo puede y debe activar este mecanismo protector. Es un tipo de grasa muy presente en los bebés como mecanismo protector.

▸Grasa visceral

Es la grasa menos saludable y en mayor parte prescindible hoy en día. Se acumula alrededor de los órganos internos. Se reduce con relativa facilidad con el ejercicio y una vida saludable en hábitos.

▸Grasa intrasmuscular

Es la grasa presente en el interior del músculo, la podemos observar en las típicas vetas de la carne que consumimos, en gran medida es la que aporta buen sabor. Como función se complementa con el glucógeno como fuente de energía para las células musculares según necesidades.

▸Grasa subcutánea

Se acumula bajo la piel y representa generalmente el mayor porcentaje de grasa de nuestro organismo. Su distribución en el cuerpo depende del género y la carga congénita. Existe una gran cantidad que responde bien ante el ejercicio para eliminarse, pero finalmente queda una grasa subcutánea rebelde que necesitará de medidas más exigentes y de tiempo.

EL NUEVO "MISIL" DE **DECATHLON**

Kiprun KD900X LD: las nuevas zapatillas de placa de carbono

Decathlon no quiere quedarse atrás en la carrera de las zapatillas con placa de carbono en el mundo del running. Estas son las novedades que aporta:

PESO: 207 gramos (un 10% más ligero que el modelo anterior)
DROP: 4 mm (reducción en comparación con los 8 mm de la KD900X)

- Aumento del grosor del antepié
- Una suela más suave
- Mayor simetría en el talón

Precio: 179,99 €

CARRERA DE LA MUJER

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

ÚNETE A LA MAREA ROSA

OYSHO

20 ANIVERSARIO CARRERA DE LA MUJER

Santander

VEHÍCULO OFICIAL VOLVO

Marlene

TotalEnergies

Fitness

Daiichi-Sankyo | AstraZeneca

DRUNI

GRAN CANARIA 10 de marzo | **VALENCIA** 14 de abril | **MADRID** 12 de mayo

VITORIA 2 de junio | **GIJÓN** 16 de junio | **A CORUÑA** 22 de septiembre

ZARAGOZA 20 de octubre | **BARCELONA** 17 de noviembre | **SEVILLA** 24 de noviembre

www.carreradelamujer.com

EL EJERCICIO 2 EN 1 TRABAJAS EL CORE

...y ganas movilidad articular

Muchas de las propuestas de ejercicios para el **trabajo del core** se basan en adoptar **posiciones estáticas mantenidas**. Sin embargo, no es la mejor orientación de trabajo para los estabilizadores del tronco ya que la realidad deportiva nos indica que su función no es la de **soportar grandes cargas de forma isométrica**, sino la de realizar pequeños y continuos ajustes para conseguir estabilidad dinámica, gestionar fuerzas ejercidas por las diferentes palancas y, también, la importante misión de proteger a la columna. La solución es muy sencilla, más que apostar por incrementar la intensidad con cargas más elevadas o por mantener la posición durante más tiempo, **bastará con alternar apoyos, variar la posición y centro de masas y si es posible adoptar posiciones que requieran un rango mayor de movilidad** consiguiendo así un doble beneficio: trabajar el core con una orientación más adecuada y mejorar la movilidad articular.

Esta **posición de trabajo del core cruzado** es un movimiento que nos aportará multitud de ventajas. El movimiento consiste en, **desde la posición de fondo, eliminar el apoyo de una mano** y en esta posición situar el pie y seguidamente girar el cuerpo hasta conseguir elevar el brazo libre en vertical en proyección con el brazo de apoyo rotando la cintura escapular.

- Consigue estirar toda la **cadena cruzada anterior** con especial énfasis en los flexores de cadera.
- La **mano de apoyo permite una mayor activación** sobre el serrato anterior mejorando la estabilidad escápulo-humeral.
- El brazo proyectado en vertical junto al de apoyo involucran a los músculos **dorsales**, como son los **romboides.**
- Los músculos **abdominales se encargan de estabilizar el tronco repartiendo la carga entre todos sus músculo**s (profundos y superficiales).
- **Al alternar los apoyos**, las contracciones son cortas y repartidas entre todas las porciones, lo que significa un estímulo mucho más acertado que la contracción estática.
- La movilidad en la cadera **mejora por el gran recorrido del fémur** sobre la pelvis estirando los aductores.

LA ESPECIA QUE PUEDE MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

El secreto que escondía el comino negro

Se ha descubierto que el consumo de extracto de aceite de comino negro durante una semana puede producir **mejoras significativas en la calidad del sueño** en adultos sanos. *El comino aumenta el tiempo total de sueño y reduce el tiempo que se tarda en quedarse dormido después de la ingesta de 200 mg al día.* Aunque el estudio se hizo con el extracto del aceite del comino negro, esta especia se puede tostar ligeramente y moler para añadirla a vinagretas, guisos y otras recetas. Se utiliza habitualmente en la cocina asiática y hace buenas migas con muchas otras especias.
La mejor manera de introducir esta semilla en tus platos es tostándola ligeramente y luego moliéndola. De este modo se liberan sus **aceites esenciales**. Combina muy bien con el jengibre, la canela, la nuez moscada, el cardamomo, el clavo de olor o la cúrcuma. Su sabor recuerda ligeramente a la pimienta y puedes utilizarlo para aliñar cualquier cena con huevo o infusionar con él aceite de oliva y usarlo en tus ensaladas por la noche.

Turbo Porto

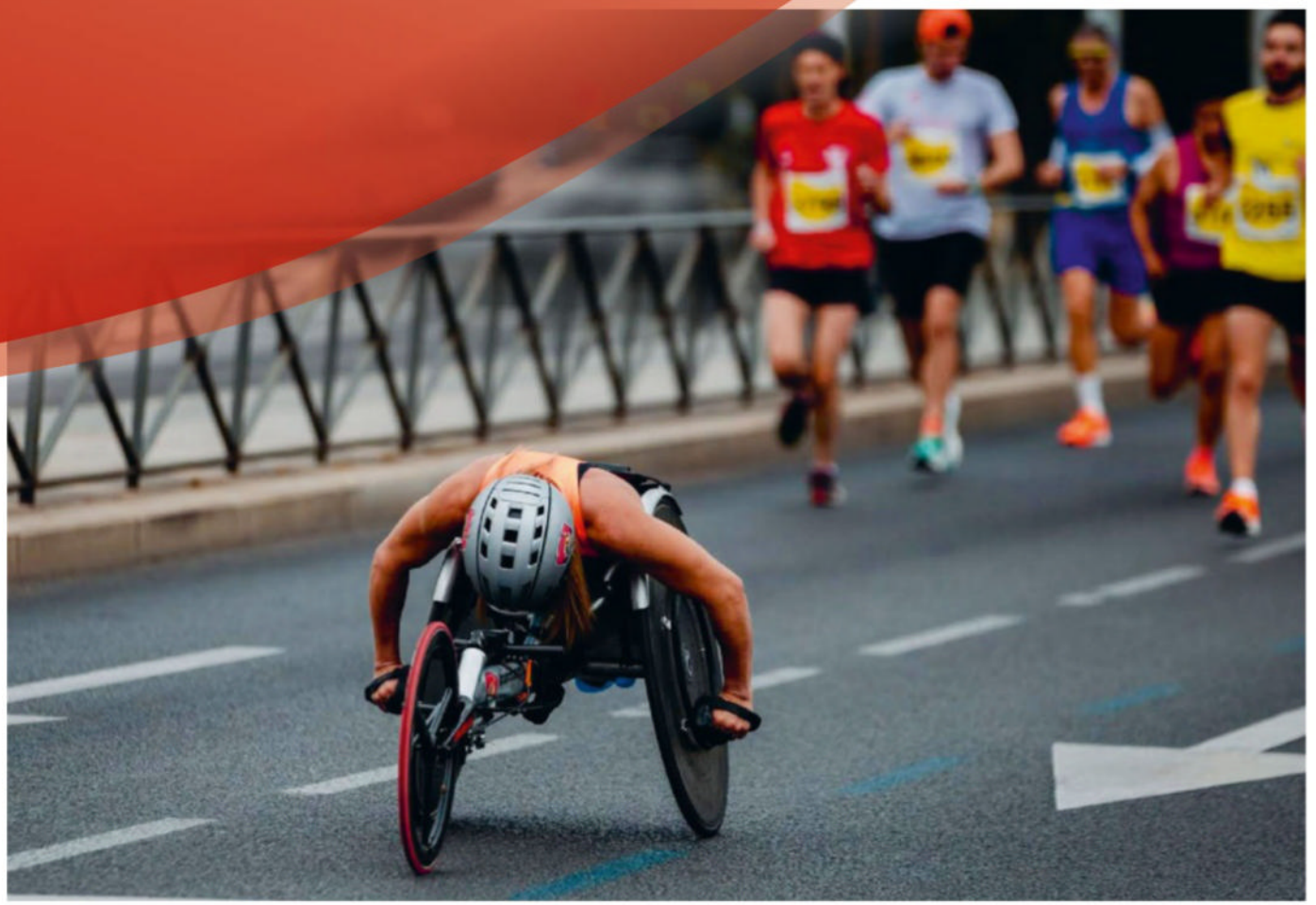
MÁXIMA CARGA, MÁXIMA CAPACIDAD

Specialized Turbo Porto

www.specialized.com

EL GRAN DÍA DEL DEPORTE INCLUSIVO EN MADRID

XV Edición de la Carrera Generali por la inclusión



Este próximo 26 de mayo vamos a disfrutar todos los deportistas madrileños de una de las carreras con más corazón de las que se disputan en la capital de España. La Carrera Generali por la inclusión alcanza ya su decimoquinta edición con ese gran lema, que refleja a la perfección el espíritu de la prueba a favor de la inclusión de las personas con discapacidad a través del deporte.

La Carrera Generali por la inclusión es una carrera diferente a todas, en la que casi 10.000 corredores, con y sin discapacidad, adultos y niños, participan juntos en la carrera con el objetivo compartido de promover una sociedad más inclusiva y apoyar el desarrollo deportivo de alto rendimiento en las personas con discapacidad. En su edición de 2023 la Carrera Generali (antes Carrera Liberty) batió todo un récord de gran importancia social al conseguir que fueran más de 550 las personas con discapacidad que pusieron el dorsal y salieran, como uno más, a disfrutar de esta emblemática prueba que transita por algunos de los símbolos de Madrid como la Puerta de Alcalá, la fuente de la Cibeles, la Plaza de Colón o el Estadio Santiago Bernabeu.

Este año, Generali ha asumido el impulso de esta carrera como parte de su compromiso con la promoción activa de la **diversidad y la inclusión** con el objetivo de incrementar la participación y dar visibilidad al talento paralímpico a pocos meses de la celebración de los **Juegos de París**.

Carlos Escudero, CEO del Grupo Generali en España, al anunciar la celebración de esta XV edición comentó que "nos sentimos muy orgullosos de continuar impulsando esta cita que convoca a corredores y aficionados, con y sin discapacidad, a recorrer las calles de Madrid. Me emociona comprobar cómo todos participamos y corremos por una misma meta: **avanzar hacia una sociedad más justa, inclusiva y diversa**, en la que las personas con discapacidad cuentan con las mismas oportunidades".

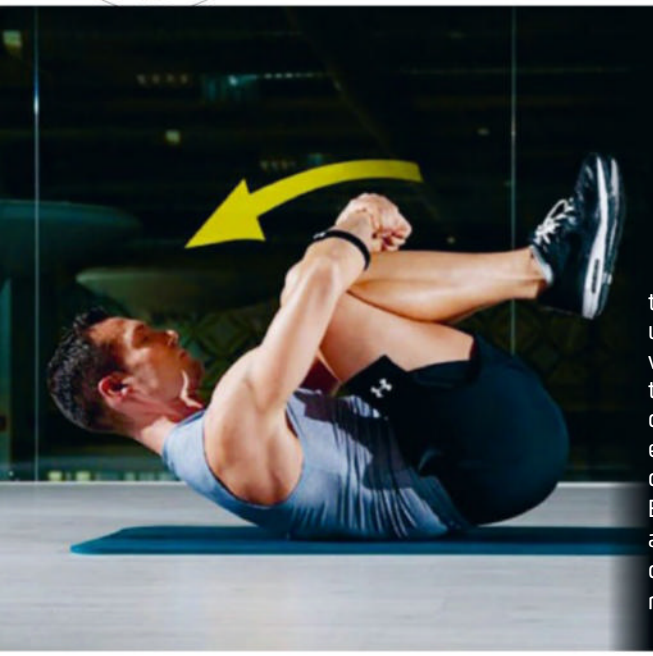
La Carrera Generali por la inclusión 2024 comenzará el domingo 26 de mayo a las 9 de la mañana cuando se de la salida en la calle Goya a la prueba de 10 kilómetros. A continuación, a las 11 de la mañana, se celebrará la emocionante Carrera de la Superación (de 1 km, en la que toman parte las personas con mayor discapacidad) , siendo las carreras infantiles el gran fin de fiesta.

Apoyo al deporte paralímpico

La carrera se celebrará, como viene siendo tradicional, a beneficio del **Equipo de Promesas Paralímpicas de Atletismo**, iniciativa del **Comité Paralímpico Español** para facilitar y fomentar el acceso a la práctica deportiva de élite de niños y niñas con discapacidad en todo el territorio español. El equipo se creó en **2012** con el objetivo de garantizar que cualquier persona pudiera competir y desarrollarse en el mundo del atletismo en nuestro país. Hasta el momento, las ediciones de la Carrera por la Inclusión han aportado al equipo a través de sus inscripciones más de 280.000 euros.

Más información e inscripciones en la página web oficial
www.carreraporlainclusion.es

GENERALI



EL ESTIRAMIENTO QUE DEBERÍAMOS HACER LOS CORREDORES

Agrupado supino

El gesto de la carrera conlleva un impacto continuo, en cada pisada se produce un impacto de todo el peso corporal que nuestro sistema musculoesquelético tiene que absorber. De esta función se encargan los músculos estabilizadores profundos que suelen ser músculos generalmente posturales y de un carácter tónico, es decir, intervienen en el mantenimiento de nuestra posición vertical, actúan continuamente y presentan un tono muscular elevado. Si a este tono elevado le añadimos la carga continua a la que son sometidos durante la carrera, el resultado es una musculatura acortada y con tendencia a una postura en flexión. Para evitarlo, un corredor debería estirar después de terminar cuádriceps, sóleo, cuadrado lumbar, psoas e isquiotibales.

En Sport Life te recomendamos que incorpores a tu rutina el agrupado supino: abraza tus rodillas e intenta acercarlas todo lo posible hacia tus hombros, incluso conviene rodar un poco hacia delante y atrás, te proporcionará un efecto masaje en la musculatura posterior.

¿QUÉ ALIMENTOS SON LOS MÁS RICOS EN **MELATONINA**?

La hormona que te ayuda a dormir mejor

La melatonina es una hormona producida naturalmente por la glándula pineal en el cerebro. La función principal de la melatonina es regular el ciclo circadiano, el ritmo biológico que controla nuestros patrones de sueño y vigilia. La glándula pineal produce melatonina en respuesta a la oscuridad, lo que indica al cuerpo que es hora de dormir. También tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Además de su producción endógena, la melatonina también se encuentra en algunos alimentos. Si bien, solemos tomarla en forma de suplementos, algunos alimentos son naturalmente ricos en melatonina o contienen precursores que pueden aumentar su producción en el cuerpo. Uno de los alimentos más conocidos por su contenido de melatonina es la cereza, especialmente las variedades más oscuras.

Otros alimentos que contienen melatonina incluyen avena, setas, nueces, semillas, plátanos, tomates, uvas y aceitunas. También puedes encontrarla en infusiones de plantas medicinales como el regaliz, la matricaria o el hipérico. Además, es interesante contar con alimentos que contienen triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina que puede ayudar a aumentar su síntesis, como el pavo, el pollo, los huevos, los lácteos y los frutos secos.

EL **RELOJ** QUE RINDE HOMENAJE A KIPTUM

Amazfit Cheetaj Pro Kelvin Kiptum Commemorative Edition

Fallecido en accidente de tráfico, Amazfit, la marca de reloj que usaba Kelvin Kiptum, ha lanzado un reloj que rinde homenaje al récord del mundo de maratón. Se han lanzado tan sólo 235 unidades del Cheetaj Pro Kelvin Kiptum, simbolizando el récord mundial de maratón de Kiptum de 2:00:35. Lleva los colores de la bandera de Kenia y la firma de Kiptum. 299,90 €. Los ingresos de la venta irán a la Fundación Kelvin Kiptum.

Peptan

Rousselot
by Darling Ingredients

LA MARCA DE COLÁGENO LÍDER EN EL MUNDO

Peptan es la marca líder de péptidos de colágeno, también denominados colágeno hidrolizado, y que ha demostrado con estudios científicos sus múltiples beneficios para la salud.

→Ayuda a la **formación ósea***, **mejora la función articular****, contribuyendo así a **mejorar la movilidad.**

→**Recupérate más rápido** para tu siguiente entrenamiento, con una disminución del dolor muscular del 28%.***

* Wauquier et al, 2019 - https://doi.org/10.3390/nu11061249

** Jiang J.X. et al., 2014 - Agro Food Industry Hi Tech 25(2): 19-23

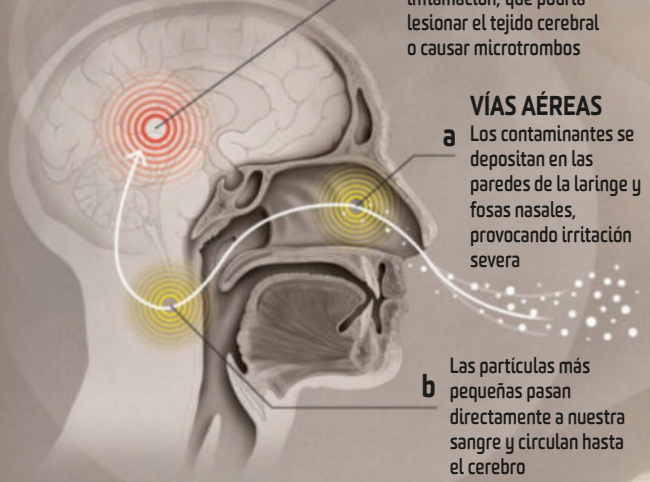
*** Clifford, T., et al., DOI: 10.1007/s00726-019-02706-5.

ASÍ **FUNCIONA...**

¿DAÑO CEREBRAL?

Un estudio determinó que la exposición a largo plazo a partículas de dióxido de azufre y dióxido de nitrógeno había provocado deterioro cognitivo

c Cuando las partículas llegan al cerebro, causan inflamación, que podría lesionar el tejido cerebral o causar microtrombos



VÍAS AÉREAS

a Los contaminantes se depositan en las paredes de la laringe y fosas nasales, provocando irritación severa

b Las partículas más pequeñas pasan directamente a nuestra sangre y circulan hasta el cerebro

EFECTOS EN EL CUERPO HUMANO

La mala calidad del aire es un factor que influye tanto en el desarrollo del cáncer como en el crecimiento de las alteraciones en el sistema inmunológico, epidemias de eccemas de contacto, alergias cutáneas u oculares o el aumento de linfomas

S. NERVIOSO CENTRAL 1 5

1- PLOMO
Retraso en el aprendizaje y alteraciones en la conducta

VÍAS RESPIRATORIAS 2 3 4

2- DIÓXIDO DE NITRÓGENO
Irrita las vías respiratorias. Puede provocar bronquitis y pulmonía

3- DIÓXIDO DE AZUFRE
Inflamalas vías respiratorias. Bronco constricción, bronquitis y traqueitis, puede agravar las enfermedades respiratorias y cardiovasculares y afectar al hígado y bazo

3 TRÁQUEA

PULMONES 2 3 4

HUESOS 7

3 SISTEMA CARDIOVASCULAR

4- OZONO
Irrita las vías respiratorias. En altas concentraciones reduce la función pulmonar, agrava el asma, las enfermedades pulmonares crónicas e inflama el recubrimiento pulmonar

3 5 SISTEMA CIRCULATORIO

7 PIEL

2 HÍGADO

2

5- MONÓXIDO DE CARBONO
En altas concentraciones inhabilita el transporte de oxígeno hacia las células. La exposición prolongada produce mareos, dolor de cabeza, náuseas, inconsciencia y muerte

MÉDULA ÓSEA 6

7 INTESTINOS

6- BENCENO
Produce efectos nocivos en la médula ósea. Daña el sistema inmunológico y se asocia con el desarrollo de leucemia mieloide. En mujeres puede provocar problemas en la matriz y en embarazadas puede pasar de la madre al feto

7- RADIACIÓN
Algunas partículas radiactivas pueden causar daños intestinales, óseos y de piel

EJERCICIO EN CIUDAD

La Fundación Española del Corazón y la Separ, recomiendan no hacer deporte al aire libre en zonas muy contaminadas porque se aspiran muchas más partículas nocivas

Aumenta el volumen de aire inspirado y los contaminantes llegan también en mayor cantidad al tracto respiratorio donde se alojarán en diferentes niveles en función de su tamaño y propiedades físico- químicas

Se debe de consultar los niveles de contaminación atmosférica locales y el índice de la calidad del aire

Las primeras horas de la mañana son las más seguras para el ejercicio

Reducir la duración y la intensidad de la práctica y complementarla en lugares cerrados

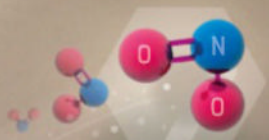
Otra forma de protegerse es mediante la utilización de mascarillas con filtros especiales

Infografía: CARLOS AGUILERA

¿CÓMO NOS AFECTA LA CONTAMINACIÓN?

Según la Organización Mundial de la Salud "la contaminación atmosférica urbana aumenta el riesgo de padecer enfermedades respiratorias agudas, como la neumonía, y crónicas, como el cáncer del pulmón y las enfermedades cardiovasculares". Afecta de distintas maneras a corto y a largo plazo, y los efectos son más susceptibles en grupos como los niños, los ancianos o las personas que ya están afectadas por alguna enfermedad previa

PRINCIPALES CONTAMINANTES EN EL AIRE

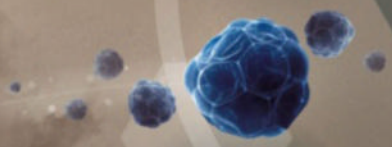


DIÓXIDO DE NITRÓGENO (NO2)
Tóxico a altas concentraciones. Se genera en la mayoría de los procesos de combustión, como en vehículos diésel y algunas centrales eléctricas

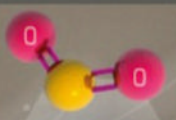
Todas estas sustancias son originadas principalmente por el tráfico rodado, que es la mayor causa de emisiones contaminantes, a la que se suman las calefacciones, algunas industrias, centrales energéticas, refinerías o incineradoras

MONÓXIDO DE CARBONO (CO)
Gas inodoro e incoloro. Tóxico cuando está muy concentrado y en exposiciones cortas. Vehículos de gasolina, centrales térmicas , combustión de carburantes

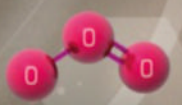
El **35%** de la población española respira aire contaminado



PARTÍCULAS EN SUSPENSIÓN (PM)
Pequeñas partículas sólidas o líquidas del tamaño de micras (milésimas de milímetro), procedente de centrales térmicas, fabricas y transporte. Más o menos peligrosas según su tamaño ya que pueden penetrar en los pulmones

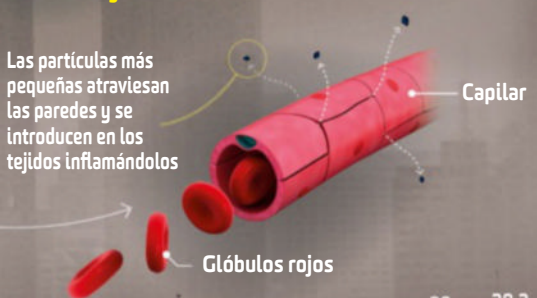


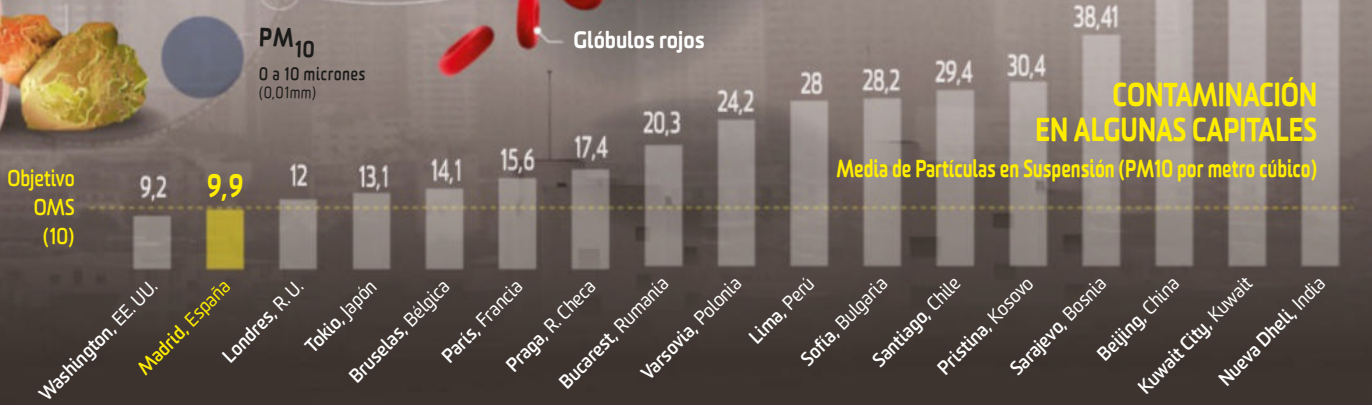
DIÓXIDO DE AZUFRE (SO2)
Se emite en la combustión para calefacción, transporte y algunas centrales eléctricas. Incoloro pero de olor muy fuerte



OZONO TROPOSFÉRICO (O3)
Se forma por la acción de la luz solar en combinación con hidrocarburos
De olor agradable
Muy oxidante e irritante

La contaminación del aire causa unos **7.000.000** muertes anuales en todo el mundo





NO ENTRENES MÁS, ENTRENA MEJOR

Por: Domingo Sánchez
www.prowellness.es/

8. DE LOS ABDOMINALES AL CORE

Lo que tradicionalmente era "hacer abdominales" o "marcar six-pack" con interminables repeticiones en el suelo, ha evolucionado al trabajo del núcleo o "core", una propuesta mucho más funcional obedeciendo al carácter estabilizador de los músculos de la faja abdominal proponiendo acciones de reto y saliendo de las tradicionales posiciones tumbadas en el suelo hacia posiciones en vertical para, finalmente, integrar al core en ejercicios de peso libre.
Veamos esas propuestas tradicionales que aún hoy en día se continúan realizando y su evolución con acciones más contemporáneas *entrenando la función por encima de la forma.*

Abdominales tradicionales

Aunque no son incorrectas, estas acciones basadas en la flexión de la columna en posición tumbada, su abuso sistemático y además con interminables repeticiones, genera una situación de acuñamiento de la región lumbopélvica con empuje del disco intervertebral hacia atrás; además de generar una presión elevada de la cavidad abdominal, pudiendo alterar al suelo pélvico e interfiriendo en una correcta respiración.

▶ El **crunch completo** ha sido un clásico en toda sala de fitness con este banco para estabilizar a las piernas. Además de la flexión excesiva de la columna, los flexores de columna toman mayor protagonismo flexionando la cadera, lo que genera mayor tensión en este tenso músculo que termina generando una cadera en anteversión.

▶ Las **elevaciones de piernas** y, además, con inercia como este clásico con compañero, puede tener justificación en población atlética que necesite unos fuertes flexores con acciones dinámicas, pero no es el más indicado para la mayoría de la población. Los flexores toman el protagonismo frente a la pared abdominal que es más débil.

▶ Los **giros rusos** consiguen trabajar a los oblicuos pero la espalda baja queda muy comprometida por la posición de flexión y, además, con rotación con carga. Es un claro ejemplo de ejercicio poco eficiente, muchos riesgos asumidos para un beneficio que se puede conseguir con alternativas más contemporáneas.

▶ Otra tendencia ya desactualizada es la de abusar de **superficies inestables** como el bosu. Generalmente, nuestro cuerpo se mueve en situaciones estables y en vertical, estos medios y tumbados generan una elevada activación, que lejos de ser mejor, generan una fatiga prematura y se termina involucrando a otros grupos musculares.

▶ Ya comenzaban a realizarse **planchas estáticas**, pero con palancas muy largas, como esta plancha lateral con elevada tensión sobre el tensor de la fascia lata y ligamentos de la rodilla; además, manteniéndola en situación estática durante incluso varios minutos. Una situación nada beneficiosa.

▶ Y un clásico para realizar interminables repeticiones, son los giros con pica o esta **inclinación con mancuernas** a ambos lados. Una situación que recae sobre la columna y sus estabilizadores y poca demanda sobre los músculos abdominales.

▶ No podía faltar la **rueda abdominal**, un medio que invita a una situación de gran flexión del hombro con compromiso articular y terminando con gran solicitación de los músculos dorsales y la faja abdominal en una situación de difícil estabilidad para la columna que termina extendiéndose. Mucho riesgo, para tan poco beneficio.

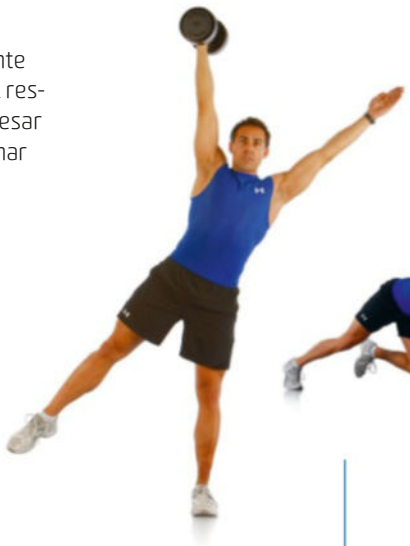
▶ Y si se prestaba atención a los erectores espinales (lumbares), siempre aparecían acciones como esta **hiperextensión de columna** donde, además, de elevada carga, las carillas articulares de la región lumbar pueden quedar muy comprometidas. Justo este rango más allá de la extensión es donde se disparan los riesgos.

CORE contemporáneo

Obedeciendo a su función, debemos provocar cargas moderadas durante muy corto tiempo y con reto estabilizador con acciones dinámicas del resto de palancas para provocar ajustes sobre el núcleo. Lo ideal es progresar y dar protagonismo a las posiciones verticales para finalmente terminar integrando a los músculos abdominales en la estabilización.

▶ Es mejor opción realizar **planchas dinámicas**, bien moviendo brazos o piernas para retar al core y evitar posiciones estáticas mantenidas con carga sobre la misma zona muscular.

▶ Siempre es bueno apostar por acciones que aporten algo más, como mejora de la **movilidad dinámica**. El perro o variantes como esta, tocando el pie contralateral, aportan este doble beneficio.



▶ Posiciones en vertical con protagonismo de la estabilidad y **cargas unilaterales** consiguen mayor demanda del core dentro de su función. El objetivo no es machacar a los abdominales, sino retar al core.

▶ Reproducir e imitar acciones evolutivas como el **gateo,** son movimientos innatos a nuestra mecánica que mejoran la coordinación, estabilización cruzada y, siempre, es mas ameno que contar repeticiones o mantener una posición estática.

▶ **Inclinaciones laterales con cargas unilaterales,** como esta acción con medios elásticos, consiguen mayor protagonismo de los músculos oblicuos y con estímulos diferentes al peso libre.

▶ No olvidemos al trabajo del erector, pero hasta conseguir **alinear columna con las palancas** de brazos y/o piernas para tener control sobre la correcta alineación de la columna y progresar hacia la vertical con transferencia.

▶ Utilizar pesos libres diferentes como las **kettlebells con cargas unilaterales** y con acciones dinámicas como inclinarse y levantarse (levantamiento turco) que requieren una estabilización del core en sinérgica con hombro y cadera para un verdadero trabajo funcional.

▶ Para acciones rotacionales, girar la cintura escapular manteniendo cadera y región lumbar estable. Una buena opción en vertical es este **giro con Landmine** controlando el rango para mantener estable el miembro inferior.

Consejo **experto**

El objetivo final es conseguir **integrar el core en ejercicios multiarticulares** y que demanden elevada estabilidad e incluso movilidad como puede ser un press vertical o el molino con kettlebell. Un core estable y con buen acondicionamiento en su función, permitirá afrontar este tipo de ejercicios no solo con mejor transmisión de fuerzas de las palancas con el core como punto de apoyo, sino también para que la faja abdominal realice su función de estabilizar a la región lumbopélvica protegiendo a las estructuras articulares.

Por OLGA CASTAÑEDA **@vive.tu.cuerpo**

Yoga para cada Etapa de la Vida

¡YogaFit 7 ya está a la venta!

En el Yoga clásico existe el concepto de *ashram*, en el que cada persona pasa por una serie de **fases en la vida**: estudiante, cabeza de familia, jubilado, renunciante. Bajo esta mirada de la cultura hindú, las personas abrazan cada etapa, la viven al máximo y pasan a la siguiente sin inquietud.
En la cultura occidental en la que vivimos, las etapas de la vida vienen determinadas por los años en nuestro carné de identidad, desde el nacimiento hasta la vejez.

Para elaborar este número 7 de nuestro especial YogaFit, hemos querido respetar las **etapas de la vida** a las que estamos acostumbrados en nuestra sociedad, siguiendo la pauta marcada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que considera las siguientes etapas generales de la vida basadas en el ciclo vital humano, con la intención de encontrar para cada momento una **práctica de yoga que se adapte** a nuestra situación y nos ayude a madurar con los retos de cada momento, para llegar a la última etapa con salud, felicidad y bienestar.

Basándonos en estas etapas vitales, esto es lo que vas a encontrar en este número especial YogaFit 7:

- Yoga para el embarazo con María Pérez
- Yoga para el posparto con María Pérez
- Yoga para mamás y bebés con Nora Romero
- Yoga para niños y niñas (6-12 años) con Cayetana Rodenas
- Yoga para adolescentes (12-19 años) con Cayetana Rodenas
- Yoga para la adultez temprana (20-39 años) con Alicia Velasco
- Yoga para la edad media (40-65 años) con Bernardino Machado
- Yoga para la vejez (a partir de los 65 años) con Nerea Blasco

Además de las etapas vitales básicas de la vida, también hemos incluido otras etapas y condiciones donde la práctica de yoga se posiciona como una forma de entender y vivir los ciclos y los cambios, físicos y emocionales, de forma más plena y saludable, como son:

- Ayurveda en cada etapa de la vida con Donata Medina
- Respiración con Rafa López
- Yoga para la Espalda con Tatiana Noguera
- Yoga para la Mujer con Olga Castañeda
- Yoga para el Hombre con Edu Peral
- Yoga para la Menopausia con Yolanda Vázquez
- Meditación con Yolanda Vázquez
- Nutrición Natural con Elka Mocker

Agradecimientos a cada uno/a de los/as profesores/as que han protagonizado cada etapa, y que han compartido sus conocimientos y su amplia experiencia de manera altruista con la intención de acercar la práctica de yoga a más personas, sin límite de edad y condición física.

Explorar la importancia del yoga a lo largo de las distintas etapas de la vida, nos permite comprender cómo esta práctica ancestral puede ser fundamental para alcanzar una vida plena y equilibrada. En esta exploración con el especial YogaFit 7, descubriremos cómo el yoga no solo moldea el cuerpo, sino también el espíritu, en cada paso de nuestro viaje vital.

Puedes encontrar el **Especial YogaFit 7, YOGA PARA CADA ETAPA DE LA VIDA** en quioscos o a la venta online en:
https://suscripciones.sportlifeiberica.es/mm/deportes/yogafit

LA FIBRA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

La fibra dietética es una parte de los alimentos vegetales que el cuerpo humano no puede digerir ni absorber, pasa a través del sistema digestivo relativamente intacta y tiene un papel importante en la salud digestiva y general.

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

Hay dos tipos principales de fibra dietética:

Fibra soluble

Se disuelve en agua y forma un gel en el tracto digestivo. Ayuda a ralentizar la digestión, lo que puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y reducir los niveles de colesterol.

Se encuentra en avena, cebada, legumbres, frutas como manzanas y fresas, y verduras como zanahorias y brócoli.

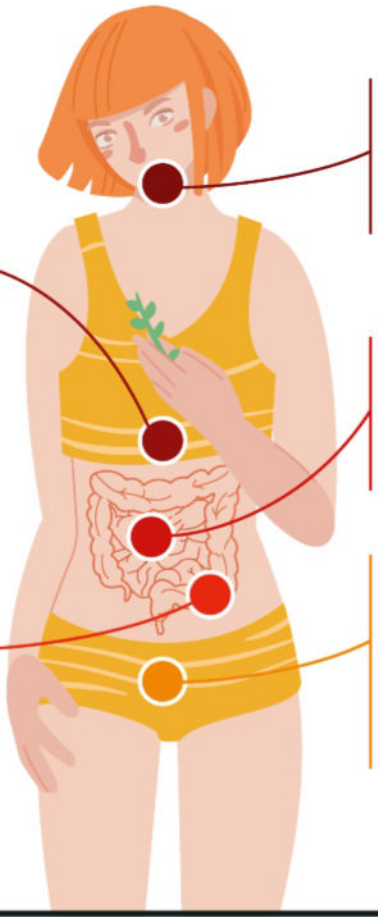
Fibra insoluble

No se disuelve en agua y da volumen a las heces. Ayuda a mantener regularidad en los movimientos intestinales y previene el estreñimiento.

Se encuentra en cereales integrales, salvado de trigo, verduras de hoja verde y cáscaras de frutas.

CÓMO AFECTA LA DIGESTIÓN A LA FIBRA

Durante la digestión, la fibra dietética experimenta una serie de cambios estructurales que afectan su función y cómo es procesada por el cuerpo.



Boca: Con la masticación, los alimentos fibrosos se descomponen mecánicamente en partículas más pequeñas, lo que facilita la acción de las enzimas digestivas.

Estómago: Se produce una hidrólisis parcial por los ácidos

Intestino delgado: La fibra soluble se hidrata en el tracto digestivo, formando un gel viscoso, que ayuda a enlentecer la digestión y la absorción de nutrientes.

Intestino grueso: La fibra no digerible llega al colon, donde es fermentada por las bacterias intestinales. Durante este proceso de fermentación, se producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC) y gases como el hidrógeno, el dióxido de carbono y el metano.

Final del intestino grueso: La fibra insoluble agrega volumen a las heces al absorber agua en el intestino grueso. Esto ayuda a mantener la regularidad intestinal y prevenir el estreñimiento, eliminándose en las heces.

Beneficios de una dieta rica en fibra

› **Mejora de la salud digestiva:** Ayuda a prevenir y aliviar el estreñimiento y promueve la regularidad intestinal al aumentar el volumen y la suavidad de las heces.

› **Control del azúcar en sangre:** Enlentece la absorción de azúcar y ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre y prevenir picos de azúcar después de las comidas.

› **Equilibra los niveles del colesterol:** Reduce los niveles de colesterol LDL ("malo") en sangre al unirse al colesterol y eliminarlo del cuerpo a través de las heces.

› **Control de peso:** Los alimentos ricos en fibra son saciantes y pueden ayudar a controlar el apetito y a la pérdida o mantenimiento del peso.

› **Mantenimiento de una microbiota estable y equilibrada:** Es un prebiótico, que tras la fermentación selectiva por las bacterias, produce cambios específicos en la composición y/o actividad de la microbiota que repercute en beneficios en la salud general.

La mejor forma de conseguir los beneficios de la fibra es incluir alimentos vegetales y naturales, ricos en ambos tipos de fibra en cada comida, crudos o cocinados ligeramente, para que lleguen al sistema digestivo de la forma menos procesada y beneficiosa. En los vegetales encontramos toda la fibra que necesitamos para una alimentación sana y equilibrada.

No debemos abusar de suplementos de fibra o productos enriquecidos, que pueden llevar a problemas digestivos por un exceso de consumo de fibra.

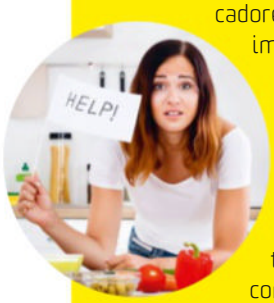
Infografía de FRAN HERNÁNDEZ

Un libro para tu salud:
Tu cerebro tiene hambre

Marian García (@boticariagarcia) es doctora en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. De trabajar en una farmacia rural en Cuenca, saltó a las redes sociales y la televisión gracias a su divertida, a la vez que profesional y rigurosa, manera de comunicar temas de nutrición y salud. Su último libro 'Tu cerebro tiene hambre', propone 5 grandes cambios que te ayudarán a perder grasa y ganar salud. Nos explica porqué no es tan fácil adelgazar, ya que no sólo es cuestión de seguir una dieta y tener fuerza de voluntad, hay muchos más factores implicados para conseguir tener un peso saludable y perder grasa, haciendo hincapié en la importancia del ejercicio físico, el control de la inflamación y el trabajo emocional para saber qué es lo que nos impulsa a comer determinados alimentos que nos perjudican.

¡ALERTA!
Salud cerebral y dieta saludable

Una nueva investigación muestra un vínculo "profundo" entre las elecciones dietéticas y la salud del cerebro. Publicada en *Nature*, analizaron las elecciones dietéticas de una gran muestra de 181.990 participantes del Reino Unido y varias evaluaciones físicas: función cognitiva, biomarcadores metabólicos sanguíneos, imágenes cerebrales y genética, entre otras, encontrado que una dieta sana y equilibrada estaba relacionada con una salud cerebral, una función cognitiva y un bienestar mental superior, e incluso mayor, cantidad de materia gris en el cerebro (vinculada con la inteligencia) en comparación con aquellos con una dieta menos variada. El estudio también destacó la necesidad de impulsar a modificaciones dietéticas graduales, especialmente en las personas acostumbradas a comer alimentos muy sabrosos, pero nutricionalmente deficientes, ya que, al reducir lentamente la ingesta de azúcar y grasas, pueden ir dirigiéndose de forma natural a escoger alimentos más saludables.



Fuente: DOI: 10.1038/s44220-024-00226-0

DIETA CETOGÉNICA Y CÁNCER DE PRÓSTATA

El componente pre-cetogénico (cetonas) que se produce con la dieta cetogénica, muy baja en carbohidratos y alta en grasas, puede reducir el cáncer de próstata cuando se combina con la inmunoterapia según un estudio de la Universidad de Notre Dame. Se trabajó con ratones que tenían cáncer de próstata a los que se dividió en 5 grupos: de inmunoterapia sola, dieta cetogénica sola, con un suplemento precetónico solo, con la dieta cetogénica con inmunoterapia, con el suplemento más inmunoterapia, más el control. La inmunoterapia por sí sola casi no tuvo ningún efecto sobre los tumores, como le sucede a la mayoría de los pacientes con cáncer de próstata, pero tanto la dieta cetogénica con la inmunoterapia como el suplemento precetónico con la inmunoterapia redujeron el cáncer y prolongaron la vida del ratón. La combinación del suplemento con inmunoterapia el que mejor funcionó, el 23% de los ratones se curaron y en el resto, los tumores se redujeron.

Este estudio parece indicar que un suplemento de cetonas, como las que el cuerpo produce en la dieta cetogénica, podría prevenir que las células del cáncer de próstata sean resistentes a la inmunoterapia, permitiendo que las células T hagan su trabajo para destruirlas. Esto puede conducir a futuros estudios clínicos que analicen cómo las dietas cetogénicas o los suplementos cetogénicos podrían mejorar la terapia contra el cáncer.

Fuente: DOI: 10.1158/0008-5472.CAN-23-2742

SUBE ESCALERAS PARA VIVIR MÁS

Subir escaleras se asocia con una vida más larga, según una nueva investigación realizada en el Reino Unido y presentada en el congreso científico de la Sociedad Europea de Cardiología. Los autores realizaron un metaanálisis con 9 estudios con 480.479 participantes en total, tanto sanos como con antecedentes de ataque cardíaco o enfermedad arterial periférica, de edades entre 35 y 84 años, con un 53% mujeres. En comparación con no subir escaleras, subir escaleras se asoció con una reducción del 24 % en el riesgo de morir por cualquier causa y una probabilidad un 39 % menor de morir por enfermedad cardiovascular. También se relacionó con un riesgo reducido de enfermedades cardiovasculares, incluidos ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

La autora del estudio, la Dra. Paddock comentó: *"Con base en estos resultados, animamos a las personas a subir escaleras en su vida cotidiana. Nuestro estudio sugiere que cuantas más escaleras, mayores serán los beneficios. Así que, ya sea en el trabajo, en casa o en cualquier otro lugar, sube las escaleras".*

CLUB PÉRDIDA DE PESO

El que pierde, gana

ANTONIO JIMÉNEZ TRILLO

Malagueño de 37 años, vive en Madrid y es realizador audiovisual en el sector publicitario. Con 183 cm de altura ha pasado de 115 a 82 kilos, 33 kilos menos perdidos en un año gracias a la bicicleta de montaña.

Puedes ver la historia de su pérdida de peso en su vídeo en YouTube: Mi Obesidad | The Enduro Rookie Video

YouTube e IG: **@theenduroorookie.**

Esta es la historia de Antonio, una persona que no sólo ha cambiado su físico al perder peso, también ha vuelto a disfrutar de la bicicleta de montaña y el enduro, y ha compartido su historia y aventuras en su canal de YouTube: The Enduro Rookie. Puedes ver su vídeo: 'Mi obesidad', con el que ha inspirado a muchas otras personas a empezar un cambio de hábitos para perder peso y recuperar el control de su vida.

¿Cómo ha sido tu peso a lo largo de los años?

Creo que soy endomorfo, una persona ancha o que tiende fácilmente a engordar, con un metabolismo lento. Llegué a esa conclusión hace no demasiado, y no en la adolescencia, que tenía amigos que tenían un torso ancho, una cintura estrecha y apenas hacían más deporte y podían comer igual o peor que yo.

Pocos años después perdí bastante peso porque jugaba al fútbol a diario y montaba en MTB. La bicicleta me ha acompañado durante toda mi vida, es el deporte que más me ha emocionado siempre y más me ha mantenido conectado con mi esencia, aunque en ese momento no lo sabía.

¿Cómo ganaste peso?

Cometí el error de dejar la bici de lado cuando tenía el carné de conducir, creo que la veía más como un vehículo de transporte que como uno de transformación personal, como dice mi amigo Fred. Fue pasando el tiempo y mi peso aumentando, supongo que con ligeros, muy ligeros cambios, pero siempre por encima de él hasta que llegué a la obesidad.

¿Qué te hizo dar el paso para adelgazar?

Fue en 2020 cuando el Covid nos privó de libertad, cuando tras numerosos problemas de ciática, encontré la luz que comenzó con el proceso que me dio la libertad. Recordé mi infancia y adolescencia con la bici,a todos los pilotos de descenso que veía en las revistas en los 90 que tanto me hacían flipar pensando que yo era uno de ellos. Recordaba mi época en la que tenía una marca de ropa de BMX... Tenía esas ganas de retomar la bici pero los kilos de más pesaban, más cuando intentaba hacer algo como un salto y aún más cuando caía al suelo. Todo esto me dio la claridad de que ese era el camino, así que me compré una bicicleta de montaña en octubre de 2020 y un año después dejé 33 kilos en los senderos que recorrí en esos 12 meses. Había llegado a pesar 115 kilos en el confinamiento y me planté en 82 kilos.

¿Qué es lo que más te costó?

¿Sabes una cosa? No me costó absolutamente nada de trabajo y este es el mensaje más potente que quiero mandar a todos aquellas personas con sobrepeso u obesidad y que no ven salida a su problema, que lo más difícil es encontrar tu deporte, una vez que lo encuentras tienes muchísimo camino andado. Y lo demás es obtener la información para entender qué nos beneficia o nos perjudica a la hora de alimentarnos.

¿Cómo ha sido tu alimentación para adelgazar?

En realidad, no he hecho dieta si no lo que yo llamo "reeducar al paladar", que consiste en eliminar todos esos alimentos que están "sobreexcitados" de sabor, y que

*Y si quieres participar en nuestro 'Club Pérdida de Peso' de **sportlife.es,** envía tu historia y las fotos del 'Antes y el Después' a Yolanda Vázquez Mazariego, yvazquez@mpib.es*

*Más de esta y otras historias en **sportlife.es/adelgazar/club-perdida-peso***

casualmente suelen coincidir con alimentos procesados. Son "antialimentos" con 'cero' valor nutricional y cargadísimos de aditivos y de azúcar, muy adictivos. Cualquiera que sea capaz, como yo ahora, de encontrarle el placer a unas espinacas crudas, a un aguacate con sal o a una hamburguesa sin pan azucarado, y que sea feliz comiendo eso... ya lo ha conseguido, sólo tiene que tener constancia en recorrer ese nuevo camino y descubrir que también va a disfrutar con alimentos saludables.
Y que conste que lo dice alguien con pasión por la comida y que aún sigue disfrutando de vez en cuando de esas comidas 'cargadas', pero son excepciones y con el paladar bien educado te mantienes seguro porque no te alejas de la "Real Food".

Mi alimentación era en ocasiones buena y a veces nefasta, probablemente a partes iguales. Me di cuenta al empezar a indagar y a obsesionarme con la alimentación, de la importancia de cada uno de los macronutrientes, y como el exceso de hidratos de carbono sin realizar actividad física que los consuma, es el problema y causa la mayor parte de los casos de obesidad.

¿Qué has aprendido en este tiempo de cambio?
Muchas cosas, por ejemplo, mi obsesión por el conocimiento me llevó también a saber que en los años 60 un fraudulento informe pagado por la *Sugar Research Foundation* a 3 nutricionistas de Harvard, acusaba a las grasas saturadas como causantes de todas las enfermedades derivadas de una mala alimentación y no al azúcar.
Esto ha seguido hasta hoy en día en la mentalidad de las personas que tienen el consumo de azúcar disparado de forma consciente e inconsciente, con alimentos que no deberían llevarlo, pero la industria los vende, y luego comen pollo porque no tiene grasa o sólo toman yogures desnatados. Es un problema endémico que causa no sólo obesidad también se relaciona con Alzheimer, osteoporosis, hígado graso, diabetes y un largo etc.

¿Y qué has aprendido de tus errores en este proceso?
En este camino que he ido recorriendo gracias a mi obsesión, he llegado al punto en el que estoy hoy y por el que me rijo a la hora de comer. Cuando bajé tanto de peso

perdí mucha masa muscular y es que no era consciente de lo que tenía que hacer. Aunque para no saberlo, ¿bajar 32 kilos no está mal, no?
¿Errores que he cometido? Por ejemplo, antes comía mucha verdura, algo de carne y controlaba los hidratos al máximo intentando que no fuesen más de lo que necesitaba. No sabía cuanta proteína tenía que comer, no hacía más ejercicio que la bici, tampoco me atraía entrar en un gimnasio y levantar peso sin ningún aliciente, por eso me quedé con el cuerpo con el que me quedé y he tenido que aprender a hacerlo mejor.

¿Y cómo ha ido evolucionando tu proceso de perder peso?
He aprendido que las cosas hay que hacerlas con pasión, yo probablemente me paso

de la pasión a la obsesión en un abrir y cerrar de ojos. Y aunque "mi obsesión" a veces me traiga algún problema que otro, ésta me abrió las puertas de una vida distinta y también me trajo otro camino paralelo que recorrer, el del desarrollo personal, pero eso vino un año después. He ido cambiando mis hábitos y pivotando en algunos aspectos hasta el día de hoy que cambié mi rutina de salir 3 o 4 veces en semana en bici, como hacía entonces, a entrenar también en el gimnasio solamente fuerza, una hora al día, 4 veces en semana y salir al menos un día en bici 2 o 3 horas .
También he cambiado bastante la alimentación. Hago un ayuno diario de 18 horas, e intento consumir la cantidad de proteína necesaria para seguir en mi proceso de recomposición corporal, para favorecer que las grasas sean mi combustible. Mi objetivo es entrar en cetosis para lograr un porcentaje de grasa bajo, pero son cambios que voy probando y sigo en cambio y evolución constante.

¿Cuál es tu reto u objetivo actual?
Mi objetivo con la bici ahora es cumplir con mi dosis de cardio para mantenerme sano, y sobre todo seguir disfrutando con la felicidad que me aporta el Enduro, que es la disciplina de ciclismo que practico y con la que creo contenido en mis canales de YouTube e Instagram bajo el nombre de The Enduro Rookie, donde cuento mis aventuras y reflexiones, centrados en mi desarrollo y mejora personal y física, ¡aparte de mi disfrute personal! Mi experiencia con la obesidad podéis verla ahí detalladamente en el vídeo titulado "Mi Obesidad".

CONTRA VIENTO Y MAREA

No hay obstáculo que frene el sueño de llegar a ser olímpica de Marta Francés.

De pequeña sufrió acoso en el colegio. *"Me refugié en el deporte. Hacía rítmica, tenis y luego atletismo. Era mi refugio, en ese momento me sentía libre y feliz, nadie se metía conmigo"*. Fue el primer obstáculo en la vida de Marta. Luego vendría la noticia que marcaría su vida: *"Tenía 16 años y me diagnosticaron un tumor en el cerebelo. Tuvieron que operarme 2 veces para extirparlo; de la segunda operación me quedó una discapacidad. No podía hacer nada con el brazo izquierdo, no tenía equilibrio, no podía mantenerme en pie. El neurocirujano me dijo que lo que recuperara sería en el primer año. Yo puse todo de mi parte. A los 2 meses ya podía caminar sola en el pasillo de casa y a las 6, podía trotar despacio"*.

Marta vino a Madrid con 18 años a estudiar y fue entonces cuando entró en la selección de natación de la federación de parálisis cerebral pero sufrió un caso de violencia machista en 2018 y como consecuencia de ello una depresión, y dejó de nadar. Su regreso al deporte sería ya en el triatlón, deporte en el que esta muy cerca de participar en los Juegos Paralímpicos de París en la categoría PTS4 por su discapacidad en el costado izquierdo de su cuerpo.

Marta lleva una vida exigente para lograr entrar en la villa olímpica. *"Me levanto sobre las 7:30h, desayuno y hago 2 sesiones, con un descanso entre ellas de 15 minutos para tomar un recuperador. Luego a comer, una pequeña siesta y a por la tercera sesión de entrenamiento. Acabó sobre las 20h, a la 21h a cenar y a la cama, y se repite al día siguiente. A la semana hago unos 15 km de natación, 200 de bici y 35-40 de carrera a pie, pero al competir en distancia sprint, no cuenta el volumen sino la intensidad, es todo a tope"*.

Tiene muy claro a quién le dedicará su participación en los Juegos. *"A mis padres. Sé lo que han tenido que pasar por mí por todo lo que me ha tocado vivir y siempre los tengo a mi lado"*.

CORRER CONCIENCIA Y CON CORAZÓN

¡El corredor que a todos nos encanta que nos adelante!

Le vimos en la salida de la Total Energies Media Maratón de Málaga y nos llamó la atención porque corría con una banderola y sobre todo por su empeño en empezar a correr el último. Se llama Tito Belascoain y forma parte de la asociación **Correr conciencia**. Su objetivo era adelantar a cuántos más corredores mejor ya que por cada puesto que avanzaba sumaba un euro (y restaba uno si le volvía a adelantar) para la lucha contra el cáncer. Tito corría con un pulsador de mano con el que iba sumando o restando corredores. Al final Tito logró superar a 1.076 corredores que se convirtieron en 1.076 euros bien sudados gracias en este caso a Diverxia Consulting que fue el patrocinador de la iniciativa.

Si tienes una empresa y te gustaría patrocinar una iniciativa como esta de Correr conciencia en una prueba, ponte en contacto con ellos en su web oficial **www.correrconciencia.com**

¿UN MURO VA A PODER CON LA FUERZA DE ESTA MADRE Y SU HIJO?

Eric Domingo, un maratón en menos de 3 horas empujando la silla de su madre.

Nos hace especial ilusión tener en este 25 aniversario a Silvia Román y a su hijo Eric Domingo. Sin duda, son de nuestros corredores favoritos. Por esa unión a través del deporte que ni la esclerosis múltiple ha podido frenar. Eric acaba de terminar en Londres su octavo maratón empujando la silla de su madre, en nada menos que 2h 58min, su récord está en Valencia en 2h 52min. *"Ha sido impresionante como nos animaban. Por momentos parecía que estábamos dentro de un pabellón del ruido que había"*. Eric nos cuenta que *"estos momentos son los que realmente me voy a llevar. Yo soy feliz haciendo feliz a los míos, y es increíble cómo estas experiencias mantienen viva a mi madre en todos los sentidos"*. Rendida admiración para esta madre y este hijo que luchan para dar visibilidad y conseguir fondos para la esclerosis múltiple.

Deportistas solidarios

→LA PRIMERA CARRERA CONTRA LA ELA EN MADRID

Sin duda es una de las enfermedades más duras, tanto para el que la padece como para sus familiares. Y toda ayuda es poco. Por eso nos encanta unirnos a la primera edición de la carrera 'Madrid con la ELA', que reunirá fondos para la asistencia de los que sufren esta cruel enfermedad. Será el 30 de junio con 2 distancias: 10 y 5 km. Apúntate en **www.madridconalela.com**

→VALLADOLID BIKE CONTRA EL CÁNCER

Del 7 al 9 de junio la Asociación Española Contra el Cáncer organiza la segunda edición de la 'Valladolid Bike Contra el Cáncer'. La inscripción cuesta 30 € y recibes el maillot con el que podrás pedalear por el lugar que tu elijas para sumar tus kilómetros a la causa para impulsar la investigación.
www.valladolidenmarchacontraelcancer.org

→DÉCIMO ANIVERSARIO DE LA CURSA DIAGONAL DIR

El fin de semana del 25 y 26 de mayo se celebra la décima edición de la Cursa Diagonal DIR Guardia Urbana. El sábado se celebra la Milla y las carreras infantiles, y el domingo hay dos distancias: 5 y 10 km. Todas las donaciones de las carreras de adultos irán destinadas al Hospital Maternoinfantil Sant Joan de Déu y 2 € de cada inscripción a La Cursa Kids se destinarán a la Asociación Aprenem Autisme.
www.cursadiagonal.dir.cat

*Si conoces personas cuya historia merece ser contada en esta página mándanos un correo a **sportlife@sportlife.es** indicando en el asunto "Deportistas solidarios".*

*Para saber más de esta historia y otros, entra en **sportlife.es***

SUPER **ALIMENTOS**

EL MEJOR COMBUSTIBLE PARA RENDIR MÁS

¿Qué comemos hoy?

Sartén de verduras con huevos al plato

¿Qué tengo para cocinar? ¿A qué siempre hay a mano un par de huevos y verduras de temporada? Son los ingredientes que necesitas para hacer este plato sencillo y completo, que gusta a mayores y pequeños y se puede tomar en desayuno, comida y cena. Podrás conseguir tu ración de verduras, proteínas, fibra y grasas sanas en un solo plato. Y si lo tomas con pan para mojar la yema ¡ya tienes carbohidratos!

¿QUÉ NECESITO?

Ingredientes para 3 personas

- 3 huevos
- Un manojo de espárragos
- 1 puerro
- Un bol de hojas de espinacas
- Un bol de champiñones laminados
- 1 diente de ajo
- Media cebolla
- Aceite de oliva AOVE
- Sal y pimienta

¿CÓMO SE HACE?

Necesitas una sartén antiadherente de calidad para que no se peguen los ingredientes. A fuego lento, añade un chorrito de aceite de oliva, el ajo laminado, la cebolla en aros, el puerro en rodajas, los champiñones en láminas y los espárragos troceados. Rehoga las verduras primero, antes de añadir los huevos, con cuidado para que no se rompan. Deja a fuego medio y cuando se empiece a cuajar la clara, añade las hojas de espinacas. Salpimenta al gusto y aparta del fuego antes de que la yema se solidifique. Sirve caliente para que se mantengan los huevos en su punto.

EL HUEVO, UN ALIMENTO CASI COMPLETO

El contenido del huevo es capaz por sí mismo de dar origen a un ser vivo completo. Es un pequeño milagro de la naturaleza, por eso solemos decir que es uno de los alimentos más completos. Destaca la gran cantidad de nutrientes que contiene, su biodisponibilidad y el equilibrio de los aminoácidos de su proteína. Si hay que ponerle alguna pega... el huevo contiene todas las vitaminas que necesitamos, salvo la vitamina C, y no aporta apenas carbohidratos ni fibra. Por eso decimos que es un alimento, casi, casi completo.

La **clara** contiene principalmente **agua** (88%) y **proteínas**, de las que la **albúmina** es la más importante. En la **yema** el 50% es agua, y el resto se reparte equitativamente entre **proteínas** y **lípidos**, y es rica en vitaminas liposolubles como la **vitamina A** y la **vitamina D**.

El huevo es un alimento proteico, al igual que la carne y el pescado. La riqueza proteica del huevo es alta con 6,4 g por huevo, más del 25% de la cantidad recomendada al día. Y son de gran calidad nutritiva por el valor biológico, que refleja el índice de utilización proteica de la proteína por el organismo. Este valor es el mayor para la proteína del huevo, debido a la concentración y equilibrio en que se encuentran los distintos aminoácidos que las constituyen, tanto en la proteína del albumen como en la de la yema.

Una ración de huevos para un adulto equivale a 2 huevos de tamaño M y corresponden a unos 100 g.

HUEVO

La proteína más saludable

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

DUDAS FRECUENTES SOBRE EL CONSUMO DE HUEVOS

¿Cuántos huevos se pueden comer por día? Según la Dieta Mediterránea, lo adecuado es un consumo de entre 2 y 3 raciones de alimentos proteicos al día, que pueden ser de carne, pescado o huevos, que se pueden alternar en las distintas comidas, y así consumir unas 3 o 4 raciones de huevos por semana.

¿Los huevos aumentan el colesterol? Son ricos en colesterol, pero hay múltiples estudios en los últimos años que confirman que a pesar de su contenido en colesterol (casi 200 mg/unidad) su consumo no eleva el riesgo cardiovascular en personas sanas, puesto que aporta fosfolípidos y grasas insaturadas, que junto a sus vitaminas y antioxidantes ayudan en la prevención de la arterioesclerosis. Al final, el colesterol dietético tiene un impacto menor en los niveles de colesterol, que la ingesta de grasas saturadas y trans, el consumo de alimentos procesados y el sedentarismo.

¿Es seguro comer huevos crudos? No, el consumo de huevos crudos o parcialmente cocidos aumenta el riesgo de intoxicación alimentaria por *Salmonella*, una bacteria que puede contaminar la cáscara de huevo. Para reducir el riesgo, es mejor cocinar los huevos completamente antes de consumirlos.

¿Se pueden dejar fuera de la nevera?

En Europa, los huevos se almacenan a temperatura ambiente y no se refrigeran en tiendas ni en casa. Los huevos frescos están recubiertos con una capa protectora natural llamada cutícula, que ayuda a mantenerlos frescos y protegidos de la contaminación bacteriana. Aún así, debemos estar atentos a la fecha de caducidad e inspeccionar cuidadosamente las cáscaras en busca de grietas, roturas o manchas, para descartar cualquiera que parezca dañado.

¿Qué significan los números que aparecen en la cáscara?

Los números impresos en la cáscara de los huevos suelen identificar el método de producción y la forma en que se criaron las gallinas ponedoras. Estos códigos pueden variar según el país y las regulaciones locales, pero a menudo siguen un patrón común que indican el código de país, el código de granja, el método de producción y la fecha de envasado.

Valores nutricionales por un huevo (50 g)

Grasas: Están principalmente en la yema, de los cuales, 2 g son grasas monoinsaturadas, 0,7 g grasas poliinsaturadas y 1,6 g grasas saturadas.

Vitaminas: vitamina A (115 g), vitamina D (0,9 ug), vitamina E (0,95 mg) , vitamina B2 (0,18 mg), vitamina B12 (1,1 ug), ácido fólico (25,5 ug) y colina (125 mg)

Minerales: hierro (1,1 mg), zinc (1 mg), selenio (5 ug) y fósforo (108 mg).

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LOS HUEVOS

>**Proteínas de alta calidad**: Completas y altamente biodisponibles, con todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para mantener y reparar los tejidos musculares, entre otros, y ayudar a promover el crecimiento muscular, la fuerza y la recuperación después del ejercicio.

>**Control del apetito**: Ricos en proteínas y grasas saludables, son saciantes. El consumo de huevos en el desayuno, por ejemplo, puede ayudar a mantener niveles estables de energía y reducir los antojos de alimentos poco saludables durante el día.

>**Vitaminas y minerales esenciales:** Aportan vitaminas A, D, E, B2, B12, ácido fólico y colina, y minerales como hierro, zinc, selenio y fósforo, que son importantes para el sistema inmunológico, la salud ósea, la función cerebral y la producción de energía.

>**Salud ocular**: Fuente de antioxidantes como la luteína y la zeaxantina, que ayudan a proteger los ojos del daño causado por la luz ultravioleta y reducir el riesgo de enfermedades oculares relacionadas con la edad, como las cataratas y la degeneración macular.

LA "ANTIVITAMINA DEL HUEVO"

La avidina es una proteína que se encuentra en la clara de huevo cruda y se une a la biotina, una vitamina B soluble en agua también conocida como vitamina B7 o H.
La unión entre la avidina y la biotina forma un complejo que impide la absorción de la biotina en el tracto gastrointestinal.
La deficiencia de biotina puede provocar síntomas como fatiga, pérdida de cabello, erupciones cutáneas y problemas neurológicos.
Al tomar clara de huevo cruda, podemos estar produciendo un déficit de biotina, pero no pasa nada si los huevos se toman cocinados, porque la avidina se desnaturaliza y pierde su capacidad de unirse a la biotina por el calor.

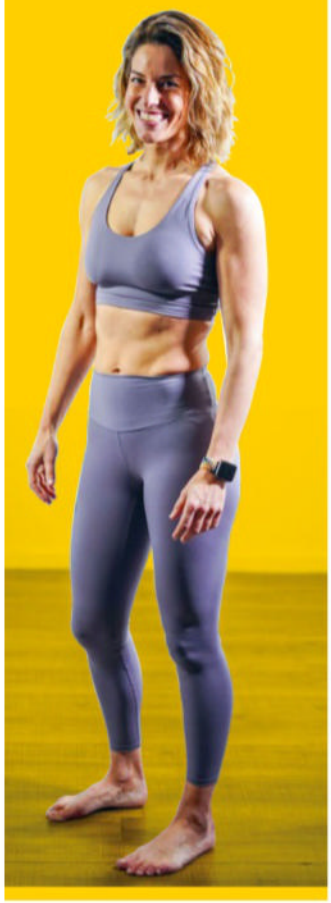
Otros nutrientes: Los huevos contienen antioxidantes como la **luteína** y la **zeaxantina**, importantes para la salud ocular. Y **carotenoides** y **ácidos grasos omega-3**.

MEJORA TU VIDA CON NOE

Por: Noe Todea @noetodea

Noe Todea, es coach de salud y bienestar y entrenadora personal desde hace 15 años, y colabora con nosotros para unirnos a su filosofía: ***Somos más que un cuerpo, somos cerebro, emoción y acción***. Además de sus artículos, también tienes más vídeos con ejercicios y explicaciones en en el canal de You Tube de Sportlife.es. La puedes encontrar en IG como **@noetodea**

Fotos: JCD FOTOGRAFÍA
Agradecimientos a Morales Box por la cesión del espacio



EVOLUCIONA LOS **ENTRENAMIENTOS DE FUERZA**

¡Fácil y al alcance de todos! Combinamos gomas y peso libre

Habrás podido comprobar muchas veces que la evolución o progresión del entrenamiento pasa por distintas variables, como: descanso, volumen de los entrenamientos, personalización, exposición al estrés y tipos de estímulos. Pues hoy nos vamos a centrar en este último.
Como sabemos lo importante que es incorporar un plan de fuerza efectivo, aquí te traigo ideas para que puedas obtener un plus, un estímulo diferente al peso libre o las máquinas; acompañarlo de gomas y verás que la combinación de ambas es potente.

→MI CONSEJO:
No empecemos la casa por el tejado. Primero reconoce si ya tienes trabajada la técnica y luego comparte con un profesional si estás listo para aumentar la exigencia del ejercicio incorporando gomas.

Mi experiencia:
Me he encontrado con algunos deportistas que creen que un trabajo con gomas les hará retroceder, presuponiendo que eso no les resultará efectivo, que no aumentarán su fuerza o que es demasiado fácil. Fácil o difícil no es lo que tienes que tener en cuenta para mejorar, sino probar antes de juzgar la funcionalidad de esos ejercicios en el contexto de la fuerza y ver si son facilitadores de la acción o retadores.

3 VENTAJAS:

1. El tipo de contracción que incorporaras con la goma
2. No solo depender únicamente del peso: aumentarlo o disminuirlo
3. Puedes hacer una mayor adaptación del movimiento con goma y además aumentar el rango.

Te presento 6 ejercicios donde el core, la espalda y la cadera tienen mayores retos con la goma que solo usando peso libre. ¿Preparados?

1/ ESTOCADA CON GOMA EN CADERA + 2 MANCUERNAS:

Trabajamos la fuerza de la pierna levantándonos con el apoyo adelantado. Este ejercicio básico de fuerza lo puedes hacer con tu propia carga, solo con peso o solo con goma. Y si combinas las 2 ultimas, ¿con cuál te quedas?

✔ **Ventaja**: En un solo gesto de subida te obligarás a sacar más fuerza de glúteo y cuádriceps.

2/ ANTI-FLEXIÓN DE TRONCO CON PRESS:

La anti-flexión la conocemos mucho en la plancha lateral, pero es más natural dejar tu tronco en vertical activando mucho el core para que el cuerpo no se vaya a ningún lado y sumar el levantamiento de la mancuerna. Por tanto, la dificultad es levantar la mancuerna de un lado y mantener el tronco recto llevando del otro lado la goma.

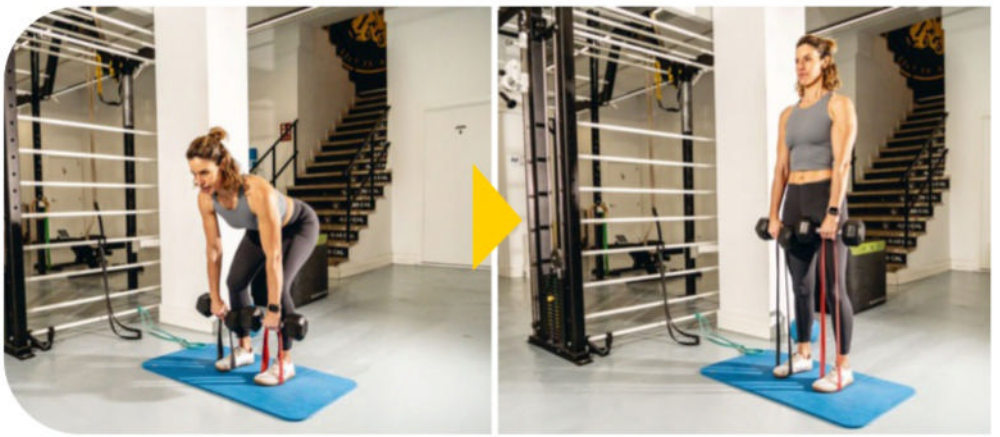
✔ **Ventaja**: Trabajarás mucho más el core para no desequilibrarte y sumarás más fuerza en espalda, hombros y estabilizadores de la cadera.

3/ PESO MUERTO CON MANCUERNA O BARRA CON MINI BANDAS:

Te muestro 2 ejemplos en los que el estímulo de la goma cambia:

Opción 1:

Con mancuerna y mini banda.
El pico de fuerza en este ejercicio sucede cuando extendemos al final la cadera. Independientemente del peso que uses, al llevar mini bandas incrementarás la tensión al final del recorrido, donde la goma te tirará más. (La primera vez que propuse este ejercicio fue en mi libro por lo sencillo y efectivo que es)



Opción 2:

Con barra y goma anclada por delante
Elige una goma fuerte que meterás entre la barra y tus pies. La goma más floja estará por delante y es importante que su punto de anclaje esté en el suelo. La dificultad es más alta que en el anterior ya que ambas gomas traccionarán del cuerpo.

✔ **Ventaja**: Aumenta la fuerza no sólo de los glúteos, sino con la que tienen que trabajar tus isquiotibiales/ isquiosurales

4/ SWING CON GOMA:

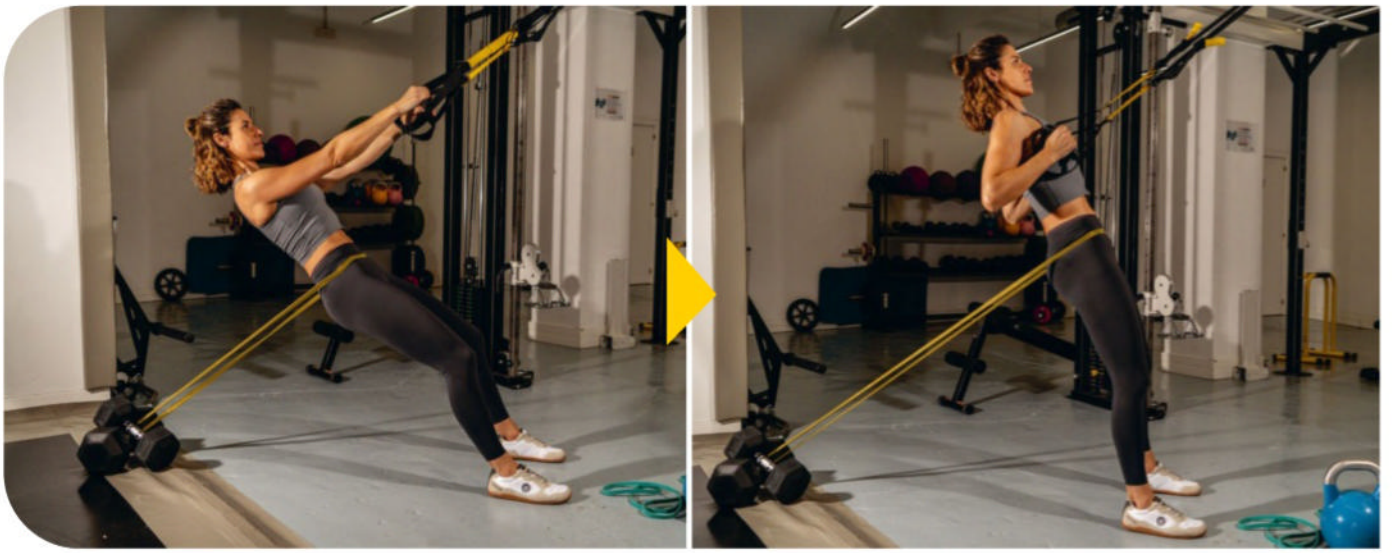
¡En este ejercicio el elemento más importarte es tu postura! Si ya llevabas tiempo practicando el swing puedes elegir mantenerlo con un peso medio y poner una goma entre tus pies y el asa, que siempre sea una banda floja para no restringir el movimiento de balanceo. Y al empezar a mover la kettlebell verás que tienes que salir con más potencia cuando empujes con la cadera.

✔ **Ventaja**: Sentirás como el elástico frena la aceleración desde el centro del cuerpo hasta arriba por lo que tendrás que provocar más potencia en cada balanceo y controlar más la kettlebell.

5/ REMO CON TRX + GOMA DETRÁS:

Este ejercicio es muy parecido al anterior, la goma te tira del cuerpo hacia atrás y lo que queremos es que los brazos te lleven hacia delante. Tirarás del remo como lo sueles hacer, pero incorporando más fuerza en la espalda, en la parte central y en la cadera.

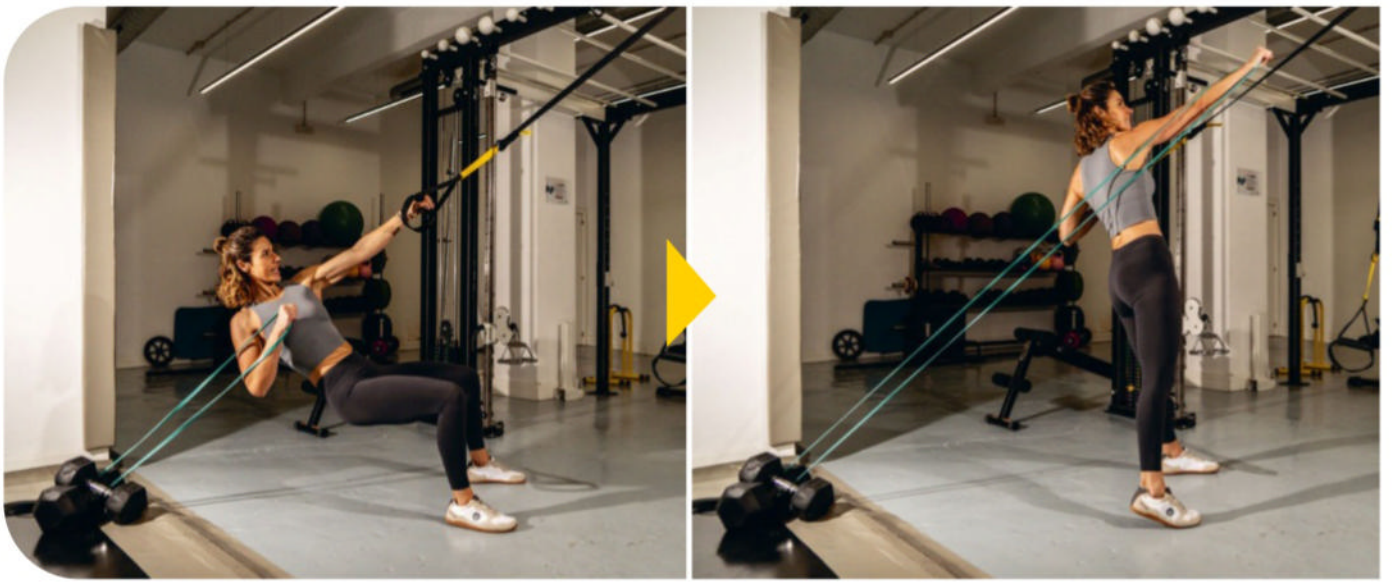
✔ **Ventaja**: Incrementas la fuerza del ejercicio con la musculatura principal y auxiliar. Solo tienes que encontrar el equilibrio entre la inclinación del cuerpo y la distancia a la que quieres la goma.



6/ REMOS TRX + PRESS:

Nos encontramos con dos acciones opuestas: tirar y empujar, pero es una gran combinación funcional para trabajar la parte trasera y delantera del cuerpo. Mientras vuelves a elegir la inclinación con la que tirarás de espalda, en la otra mano tendrás la goma para extender el brazo y llevar la fuerza en cadenas cruzadas.

✔ **Ventajas**: Consigues variedad y trabajar la musculatura agonista y antagonista a la vez provocando más movilidad de la cintura escapular.



Si nunca se te había ocurrido que pudieses incorporar las dos cosas, ahora puedes crear esa posibilidad desde la versatilidad de las gomas y sabiendo que te puedes encontrar con varios puntos ventajosos:

- *Uno es que facilitarán el rango de movimiento.*
- *Dos, que encontrarás puntos en los que hay mayor tensión y ayuda de los músculos estabilizadores del cuerpo.*
- *Y tres, que los podrás adaptar a tu nivel e incluso retarte más.*

→**Nota**: Para construir estos ejercicios es necesario conocer la biomecánica del cuerpo. Algunos los podrás hacer en casa, es importante que tengas un punto de anclaje sólido para llevarlo a cabo de forma segura y que no se te caiga la casa abajo.

¿HAS PASADO DE LOS 40?

¡Necesitas, más que nunca, trabajar la fuerza!

¡Que levante la mano el que no quiera una vida más saludable! En Sport Life llevamos ahora justo 25 años intentando que todos tengáis más salud y seáis más activos, y lo cierto es que todos hemos ido cumpliendo años a la vez que la revista así que, querido lector, si eres de los que compró el número 1, hoy eres 25 años más... experto... que aquel memorable día de mayo de 1999 en el que llenamos los quioscos del país con una revista de logotipo redondo azul y verde.

Por JUANMA MONTERO
Fotos: ISTOCK / COMPEX

En la búsqueda de esta vida ideal más saludable y activa, la edad nunca debería ser una limitación. Sin embargo, a medida que pasan los años, surgen desafíos adicionales en el camino hacia la forma física. Va a depender mucho de lo activo que hayas sido en tu vida y de tu genética, pero en general, a partir de los 40 o los 50 años, el cuerpo tiende a experimentar una disminución gradual de la masa muscular y una pérdida de fuerza si no se toman medidas activas para contrarrestar estos efectos del envejecimiento. Afortunadamente, existe una amplia gama de herramientas y de técnicas para ayudar a mantenernos fuertes y en forma, y una de las más innovadoras, aunque lleve mucho tiempo entre nosotros, y quizá de las menos explotadas, es la electroestimulación muscular (EEM, por sus siglas en inglés). Vamos a ver cómo podemos ponernos fuertes si ya hemos pasado de los 40, de los 50... o de los 60 teniendo en cuenta también el papel que puede desempeñar la electroestimulación en el entrenamiento.

EL DESAFÍO DE LA FUERZA DESPUÉS DE LOS 40

Después de alcanzar los 40 años, el cuerpo tiende a experimentar cambios significativos en su composición y funcionamiento. Uno de los cambios más destacados es la pérdida de masa muscular y la disminución de la fuerza muscular, un proceso conocido como sarcopenia. Esta pérdida de masa muscular puede ser el resultado de varios factores, incluyendo la disminución de la actividad física, cambios hormonales, y una reducción en la capacidad del cuerpo para sintetizar proteínas.
La pérdida de fuerza muscular no solo afecta a la capacidad de realizar actividades cotidianas, sino que también aumenta el riesgo de lesiones y reduce la calidad de vida en general. Por lo tanto, es crucial abordar este problema de manera proactiva y buscar estrategias efectivas para mantener y aumentar la fuerza muscular a toda costa. Si hace 25 años hablábamos de la importancia del cardio, de moverse a intensidades aeróbicas durante largos periodos de tiempo, ahora lo hacemos con más hincapié en el trabajo de tonificación, ¡pero que nadie se olvide tampoco de seguir trabajando cardio!

ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA FUERZA

Para abordar la pérdida de fuerza muscular asociada con la edad, es fundamental adoptar un enfoque integral que incluya tanto el que podríamos llamar entrenamiento de fuerza tradicional como otras técnicas innovadoras, y ahí es donde tiene su espacio la electroestimulación muscular. Repasamos algunas estrategias efectivas para aumentar la fuerza después de los 40:

1. Entrenamiento de fuerza tradicional

El entrenamiento de fuerza, que implica levantar pesas u otros tipos de resistencia, es una forma más que probada de aumentar la masa muscular y la fuerza. Al realizar ejercicios de fuerza regularmente, no solo se estimula el crecimiento muscular, sino que también se fortalecen los huesos, ya que las tracciones que ejercen los tendones sobre ellos en sus extremos estimulan su ganancia de densidad. Ni que decir tiene que esto ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular asociada con la edad.

2. Entrenamiento de resistencia

El entrenamiento de resistencia, el trabajo aeróbico de larga duración también mejora la capacidad contráctil de tu musculatura, obviamente en menor medida que el trabajo de fuerza clásico, pero aún así no deja de ser un estímulo sobre nuestras fibras musculares que genera también gran cantidad de adaptaciones beneficiosas y produce una mejora del tono. No, no nos vamos a poner 'grandes' a base de darnos paseos o hacer largas rutas en bicicleta, pero vamos a ralentizar la pérdida de masa muscular asociada a la edad, vamos a ayudar a vascularizar nuestros músculos y vamos a hacer que estén más preparados para someterse a cargas elevadas.

3. Entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional se centra en mejorar la fuerza y la estabilidad en movimientos que imitan actividades cotidianas y es una de las formas de trabajo en la que más creemos en Sport Life por ese enfoque holístico, global y real. Este enfoque ayuda a mejorar la funcionalidad y la calidad de vida, especialmente en adultos mayores.

4. Nutrición adecuada

Una dieta equilibrada y rica en proteínas es esencial para apoyar el crecimiento muscular y la recuperación. Hay que asegurarse de obtener suficientes nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales, para optimizar los resultados del entrenamiento. En los últimos años se recomiendan dosis mayores de proteína y los estudios postulan que no es tan importante tomarlas justo después de entrenar la fuerza, pero ese es territorio de Yolanda Vázquez, nuestra directora experta en nutrición, que nos habla largo y tendido de las tendencias actuales también en esta edición.

5. Descanso y recuperación

Uno de los puntos en los que más os insistimos pero que todavía hay muchos deportistas que no se terminan de creer o, por alguna razón desconocida, no lo llevan a la práctica. El descanso adecuado es crucial

para permitir que los músculos se reparen y crezcan después del ejercicio. Cuando paras y cuando duermes es el momento en el que tus músculos pueden crecer, el entrenamiento los estimula, produce microrroturas en sus fibras incluso, y el descanso los reconstruye. Incorporar períodos de descanso adecuados en tu rutina de entrenamiento es tan importante como el ejercicio en sí.

6. Electroestimulación (EEM): Una herramienta innovadora para el entrenamiento

La electroestimulación muscular (EEM) es una técnica que utiliza impulsos eléctricos para activar los músculos de manera involuntaria. Aunque ha existido durante décadas, la tecnología ha avanzado significativamente en los últimos años, lo que ha llevado a un renovado interés en su aplicación en el entrenamiento deportivo y la rehabilitación.

La EEM funciona enviando impulsos eléctricos a través de electrodos colocados en la piel, lo que provoca contracciones musculares controladas. Estas contracciones imitan las producidas naturalmente por el sistema nervioso durante la contracción muscular voluntaria, lo que permite un entrenamiento más intenso y efectivo de los músculos. Si nunca lo has probado te va a sorprender mucho.

¿POR QUÉ ME BENEFICIA LA ELECTROESTIMULACIÓN?

La electroestimulación muscular ofrece una serie de beneficios específicos para las personas mayores de 40 años que buscamos aumentar su fuerza y mantenernos en forma:

1. Estimulación profunda de los músculos

La EEM puede activar fibras musculares más profundas que a menudo son difíciles de alcanzar con el entrenamiento de fuerza voluntario convencional, lo que permite un desarrollo muscular más completo y equilibrado.

2. Reducción del tiempo de entrenamiento

La EEM puede proporcionar resultados similares en términos de fuerza e hipertrofia muscular en menos tiempo en comparación con el entrenamiento de fuerza tradicional, lo que lo hace ideal cuando tenemos menos tiempo, algo que nos pasa a casi todos hoy en día.

3. Rehabilitación y prevención de lesiones

La EEM puede ser una herramienta efectiva para la rehabilitación de lesiones musculares y articulares, así como para la prevención de las mismas, al fortalecer los músculos y mejorar la estabilidad articular.

4. Mejora de la circulación y recuperación

La electroestimulación consigue mejorar la circulación sanguínea y promover una recuperación más rápida después del ejercicio, lo que permite entrenamientos de fuerza más frecuentes y efectivos, permitiendo que progreses más en menos tiempo.

Ponerse más fuerte después de los 40 puede suponer todo un desafío, pero con el enfoque y las herramientas adecuadas, es completamente posible, y las mejoras a nivel de salud que vas a conseguir con un buen trabajo de fuerza son espectaculares. La electroestimulación muscular es una técnica innovadora que puede ser especialmente beneficiosa para las personas mayores que buscan ganar fuerza y mantenerse en forma. Al combinar EEM con otros métodos de entrenamiento, una nutrición equilibrada y el descanso suficiente, puedes alcanzar tus objetivos de fitness y disfrutar de una vida activa y saludable a cualquier edad.

INCORPORANDO EEM
EN TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Si estás interesado en incorporar la electroestimulación muscular en tu rutina de entrenamiento, es importante hacerlo de manera segura y efectiva. Aquí hay algunos consejos para comenzar:

- **Combina con otros entrenamientos.** La electroestimulación muscular es un añadido sumamente efectivo a tu rutina de entrenamiento existente, pero no debe reemplazar completamente el entrenamiento de fuerza tradicional, el cardio u otros métodos de ejercicio voluntario.
- **Escucha a tu cuerpo.** Al igual que con cualquier forma de ejercicio, es importante escuchar a tu cuerpo y ajustar la intensidad y la frecuencia del entrenamiento según sea necesario. La EEM permite intensidades realmente elevadas de contracción muscular, hasta un grado que el entrenamiento voluntario no llega a conseguir, así que, si experimentas dolor o malestar, replantea las cargas e incluso consulta a un profesional.
- **Elige un Dispositivo de Calidad.** Existen numerosos dispositivos de EEM en el mercado, por lo que es importante investigar y elegir uno que sea de alta calidad y esté respaldado por evidencia científica. Con Compex aciertas seguro, no hay otras marcas que ofrezcan tantas garantías como ellos, ni que lleven tanto tiempo en el mercado y hayan invertido tanto en investigación y desarrollo de producto.
- **Simultanea entrenamiento voluntario con EEM.** Si llevas tiempo haciendo deporte, conseguirás la máxima eficacia usando el EEM a la vez que realizas tu entrenamiento de fuerza, con movimiento. Las sentadillas con EEM activan mucha más cantidad de fibras musculares que si las hacemos sin estimulación eléctrica, incluso te lo puedes poner en las piernas a la vez que usas tu rodillo con la bicicleta. La combinación y los resultados son espectaculares. Recurre a un sistema sin cables como los que tiene Compex con sus modelos de gama media y alta.

COMPEX FIT 5.0

Te ayuda a ganar fuerza, desarrollar tus músculos, recuperarte más rápido y relajarte.

Puestos a elegir un electroestimulador para mejorar la fuerza, con muchas otras funciones extra, el Fit 5.0 de Compex nos parece una de las mejores elecciones posibles, con la mayor parte de las funciones de los topes de gama, pero a un precio muy inferior. Por aquí van algunos de sus argumentos:

- Es un **modelo Wireless, sin cables**, con lo que combinar EEM con entrenamiento voluntario es sencillísimo y cómodo, para mejorar tu eficiencia deportiva en la disciplina que suelas practicar.
- Incluye la **tecnología exclusiva MI** (Muscle Inteligence), que permite **adaptar la intensidad y tipo de onda ideales para tus músculos a cada momento**, para que el entrenamiento sea no solo mucho más efectivo sino más confortable. El 5.0 escanea tus músculos y, con la información que obtiene, ajusta los parámetros de sus impulsos a tu fisiología personal (MI-Scan). En el caso de los programas de Masaje y Recuperación, indica la intensidad de estimulación óptima, ya que si es más alta que la ideal aumentaría tu tono muscular y si es más baja no estaríamos consiguiendo todos los efectos positivos (MI-Range).
- Su **uso es muy sencillo**, con el esquema de colocación de los electrodos que te muestra en su pantalla.
- Produce **ondas TENS anti-dolor** para sus programas Descontracturante, Dolor muscular, Dolor cervical, Dolor lumbar, Lumbago, Epicondilitis, Tendinitis, Piernas pesadas y Prevención de calambres.
- Cuenta con **programas específicos de fitness para ganar fuerza** como Power, Cross training, Musculación, además de Reafirmar brazos, Tonificar muslos, Fortalecer abdomen, Desarrollar bíceps, Muscular los hombros, Aumentar pectoral, Definir abdominales, Esculpir glúteos, Calentamiento, Capilarización y Drenaje linfático.
- **Te sirve en caso de rehabilitación** son sus programas de Fortalecimiento y el de Amiotrofía, que compensa la pérdida de masa y fuerza tras un largo tiempo de desuso.
- Es **ideal para recuperarte** tras un esfuerzo importante o un día largo de trabajo, con sus programas de Recuperación entrenamiento, Disminución agujetas y el de Masaje regenerativo.

Precio recomendado 649,99 € / (Promoción actual: 519,99 €)
https://www.compex.com/es/

SPARTAN MADRID

CUMPLE SU DÉCIMO ANIVERSARIO EN 2024

La mejor carrera de obstáculos del mundo regresa a Madrid para celebrar su décima edición... ¡Esta vez en primavera!

La Comunidad de Madrid acoge una vez más Spartan Madrid el próximo 3-4 de Mayo en un emplazamiento que desprende naturaleza y aire puro.

San Agustín de Guadalix ha sido nuevamente la sede elegida por la organización. Ubicada a menos de 30 minutos de la capital, es un lugar ideal para la competición por el entorno natural único que rodea los senderos de la Sierra de Guadarrama y la depresión del Tajo.

Además, la Comunidad de Madrid ofrece cinco enclaves declarados Patrimonio por la UNESCO que todos los participantes que vengan desde fuera pueden visitar fusionando así el turismo deportivo como cultural, uno de los más cercanos es el Bellísimo Monasterio y el Real Sitio de San Lorenzo del Escorial. Cultura, historia, arte, deporte y gastronomía son los principales ingredientes de la Comunidad de Madrid, ¡no te lo puedes perder!

Spartan Race, con su misión de transformar de alguna manera las historias de vida de muchas personas a través de su inspiración y espíritu de superación, se consolida este 2024 con un total de 5 eventos que se llevan a cabo en España y Andorra.

En marzo ya se organizó con gran éxito Spartan Mallorca. Ahora es el momento de Madrid, con la particularidad de que cambia la fecha en la que se lleva a cabo, de otoño se ha pasado a primavera, fecha en la que ha estado históricamente.

La Spartan Race de la Comunidad de Madrid está más en forma que nunca. Este año se prepara para ser más espectacular que nunca, con 5.800 atletas y con una participación internacional del 20%, con lo que esto supone para la economía madrileña.

Sin duda la Spartan Race es uno de los mejores ejemplos de la decidida apuesta de la Comunidad de Madrid para impulsar el turismo deportivo y conseguir el objetivo de favorecer la distribución de visitantes en cuántos más municipios de su territorio mejor.

Comunidad de Madrid

FITNESS

¿Ha cambiado algo en estos 25 años?

Tommy es entrenador personal, fundador de TommyTraining. Piensa cosas que escribe en un papel y ayuda a gente increíble a ser increíblemente fuerte.
@tommytraining / www.tommytraining.com

1999... ¡qué año!

Recuerdo que a los europeos nos introdujeron a una nueva moneda común, aunque fue "invisible" hasta 2002.
También recuerdo que Lance Armstrong ganaba su primer Tour, aunque éste (y los 6 siguientes) también quedarían "invisibles".
Pero 1999 fue especial por dos acontecimientos espectaculares:

- En octubre de 1999 me casé con una canadiense que aún me vuelve loco (de amor...).
- En mayo de 1999 un trío singular de treintañeros (un periodista, una bióloga y un educador físico *loco de las bicis*) deciden emprender una nueva revista.

Fran Chico **@franchico67**, Yolanda Vázquez **@yolandavazquezmazariego** y Juanma Montero **@jmmonteroh** inician Sport Life con la feliz idea de implicar y alabar al usuario y usuaria de a pie, de involucrar a la población general y darles un papel principal en el universo del ejercicio físico.
Desconozco si la decisión atendió a un *"sujétame el cubata"* o a la energía centrífuga de tres dulces locos; lo que sabemos es que Sport Life se hizo realidad aquella primavera del todavía siglo XX.
El resto es historia.
25 años de historia.

↘¿Qué ha cambiado en 25 años?

Te invito a que repasemos, de forma amena, qué cosas (y cómo) han cambiado en el fitness en estos 25 años.
La ciencia, nuevos descubrimientos, la sociedad y el ambiente (entre otros aspectos) llevan, inevitablemente, a cambios en un espacio tan largo de tiempo.
Cambios que muchos y muchas de ustedes han podido comprobar y que otros, simplemente, no han tenido tiempo y/o ni siquiera se han enterado.
Estos son para mí, los...

Pequeños "Grandes" cambios en el fitness en estos 25 años.

LAS PERSONAS "MAYORES" AHORA ENTRENAN

Para evitar suspicacias debemos ponerle un número al término "Mayor". Ya sé que las variables son múltiples, pero 55 (y en adelante) es mi número elegido.
Es, muy curiosameeeente, mi edad.
55 está a camino entre la caprichosa cuarentena y el sentido sexto piso, digamos que de 25 a 54 puede que no pasen grandes cosas, pero a los 55 (estadísticamente) la vida te mete una trompada en todo el mentón.
Es cuando te encara y te "pide lo prestado". Una erosión lenta que empieza a desquebrajar todo tu sistema.
Hace 25 años la gran mayoría del entrenamiento de fuerza era potestad de adolescentes y veinteañero/as ávidos de una imagen corporal deseable para el sexo opuesto, o el mismo sexo. Y los pocos y pocas de más de 55, que hacían ejercicio regularmente, eran enviados a realizar actividades *"seguras"* con mínima demanda muscular.
Si tenías más de 60 directamente te sentaban en una silla y *"suba y baje los brazos, maestro"*.
Este siglo ha popularizado el término **Sarcopenia**, y la ciencia se ha encargado de evidenciar que esa pérdida de masa muscular progresiva puede ralentizarse al máximo con un programa de entrenamiento de la fuerza.
Los/las profesionales del entrenamiento (y publicaciones como Sport Life) han expandido los beneficios evidenciados que tiene el entrenamiento sobre la longevidad.
Es 2024 y ahora las personas "mayores" entrenamos fuerza.
Y lo hacemos como narra la evidencia científica, lo hacemos con vigorosidad, segura pero intensa.
Es 2024 y la fuerza se ha popularizado más allá de la simple imagen corporal, sobre todo para el ser humano que desea vivir más y mejor.
Obviamente, es muy distinto si tienes un residuo de entrenamiento (es decir, si has entrenado desde hace mucho tiempo) que si empiezas a los 60.
Pero, aun así, siempre hay tiempo para responder.

MI DICTAMEN

"Esto es magistralmente espléndido. Ojalá se extendiera a toda la población (cosa que parece muy difícil) pero estos 25 años han supuesto un gran avance para que no seamos viejos antes de tiempo, incluso que nunca lo seamos."

Hace 25 años, las personas "mayores" eran más mayores. Hoy, poco a poco, logramos retrasar esa mayoría-vejez.

AHORA MÁS MUJERES **LEVANTAN HIERROS**

Aún queda trabajo, pero esa estúpida estigmatización de la mujer musculada parece ir derritiéndose, muy poco a poco.
Si estos 25 años de fitness han servido realmente de algo es para empezar a ver hombres y mujeres entremezclados entre mancuernas, ayudándose mutuamente a tirar de la última repetición y tropezándose delante de los espejos.
La feminización de la testosterona era, y sigue siendo, una batalla necesaria.
Hace 25 años la miofobia (miedo al músculo) estaba ampliamente extendida en el sector femenino, hasta tal punto que el aerobic, zumba y clases de "mantenimiento" eran terreno explícito de las mujeres.
¿La sala de pesas? eso era jurisdicción masculina.
Durante este tiempo (y aún hoy) hay sectores que miran con una curiosa sospecha a la mujer con músculo, simplemente a la mujer que levanta pesas.
Lo que es peor, también pasa entre las propias mujeres.

2024.
De alguna forma, muchas mujeres ya entienden que el músculo tiene un gran valor, pero aún existe una significante cantidad de "inquietud" (innecesaria) por volverse demasiada musculada.
¡Relaaax...!

Hay **6 cosas que la mujer debe entender** ¡ya mismo!:

- **Adquirir musculatura es bastante difícil para ti**. Especialmente, para aquellas con mayor edad y/o bajo sistemas de dietas.
- Una cosa es el **"feeling de inflamación"** tras levantar pesas, y otra muy distinta que estés poniendo músculo sobre la marcha.
- Esa **hinchazón de sangre** se va a ir en un relativo corto espacio de tiempo.
- Es algo así como cuando te hinchas a comer en la cena de navidad, te sientes inflada pero no has ganado ninguna grasa medible tras una sola comida.
- Cualquier adición de **musculatura es adquirida de manera muy gradual**. Es decir, va a haber muchísimo tiempo para pisar el freno si piensas/sientes que estás musculando mucho.
- La mayoría de las mujeres descubren que cuando desarrollan nuevo músculo **les gusta mucho más de lo que imaginaban**.
- Y si no les gusta, ¡sin problema!, **es muy fácil perderlo**.
- El músculo es lo que, al final, te lleva (y te mantiene) a **no acumular grasa extra indeseable**.
- Las mujeres que levantan pesas **viven más y mejor**.

MI DICTAMEN

"El Músculo no es un macho"
Ayúdame a extender aún más este mensaje: ¡Viven más y mejor!
Al final, la decisión sobre tu imagen corporal es exclusivamente tuya, pero yo no cambiaría el feeling de un día por la salud de siempre.
Afortunadamente, yo entreno a mujeres que desean ser fuertes, y estarlo.

Afortunadamente estos 25 años han supuesto ese paso crucial.

EL CARDIO CEDE A LA **FUERZA**

Si de algo se ha encargado la investigación científica en el siglo XXI es de otorgar, definitivamente, el papel principal de salud (y silueta) a la fuerza.
Hoy en día tenemos millones de reels, infografías, directos, podcasts, seminarios y publicaciones hablando de una sola generalidad:
la importancia de la fuerza como actividad primaria, e indiscutible, para cualquier objetivo de salud y rendimiento.
Absolutamente todo esto es gracias a la investigación.
Avanzamos gracias a la ciencia, que nadie se olvide.
No digo que hace 25 años no entrenáramos fuerza, pero éramos muchísimos menos; y las actividades de "cardio", llámense bicicleta, elíptica, remos, etc., tenían casi el mismo impacto de popularidad para la mayoría de la población.
¿Lo hacíamos mal? Por supuesto que no.
El "peso" de la ciencia, el volumen de investigación, en aquel entonces era mucho menor.
La "idea de muscular" era algo más vaga y parecía soldada a las arquitecturas corporales de los fisicoculturistas.

Hoy en día, todo está nítidamente claro:
"Los efectos de salud del entrenamiento con cargas se extienden más allá de aquellos que se atribuyen al incremento muscular y de la fuerza, e incluyen (sobre todo lo demás) un riesgo reducido de la mortalidad. La participación en entrenamientos con cargas puede incrementar la función física y cognitiva, mejorar la supervivencia del cáncer y gestionar la salud metabólica. Se propone que el entrenamiento con cargas sea colocado al frente de las guías de actividad física, junto al entrenamiento aeróbico".

Abou Sawan, Sidney; Nunes, Everson A.; Lim, Changhyun; McKendry, James; Phillips, Stuart M.. The Health Benefits of Resistance Exercise: Beyond Hypertrophy and Big Weights. Exercise, Sport, and Movement 1(1):e00001, Winter 2023.

MI DICTAMEN

"Seríamos tontos/as si no aprovecháramos lo tajante que es la ciencia sobre la fuerza y sus beneficios.
La adherencia de la población al entrenamiento con cargas sigue siendo baja.
Los geniales motivos pueden ser la prevención de la discapacidad y la mejora cognitiva, como máxima generalidad.
¿Quieres tratar de vivir más y mejor?...
Levanta cosas que pesen, y que te lleven (de manera progresiva pero vigorosa) a un nivel de esfuerzo alto.

Hace 25 años no habíamos descubierto aún la joya de la corona:
¡La Fuerza Muscular!

EL ENTRENAMIENTO **PERSONAL**

Toronto, 1999.

Días antes de mi boda decido acudir al gym a "sacudir" sangre a mis músculos.

Esperando mi siguiente serie entablo conversación con el chico sentado a mi lado.

Me pregunta a qué me dedico en España y le contesto que soy entrenador profesional de voleibol (mi ocupación en aquel momento).

Mi turno: *"¿Y Tú? ¿Cuál es tu trabajo aquí?... "Soy Entrenador Personal y entreno a integrantes de la comunidad judía".*

¡Boom!

Yo ya era licenciado en CC de la Actividad Física y el Deporte y estaba en medio de mi máster en Alto Rendimiento Deportivo, pero créanme cuando les digo que aquello no me lo esperaba.

Claro que sabíamos que existían, sobre todo en EEUU, pero palpar de cerca a alguien que se ganaba la vida exclusivamente con eso, era algo "raro", muy raro.

Es 2024.

Si alguien no sabe hoy en día lo que es un EP es que posiblemente haya estado recluido en un monasterio tibetano (y repitiendo cursos) durante las dos últimas décadas.

Eso, o ha despertado de un coma de 25 años (*que nadie le cuente que existió "Sálvame" por favor, que se nos va otra vez...*).

Obviamente, entrenadores siempre existieron. Aunque, casi siempre, estuvieron inclinados hacia la ayuda a deportistas.

Pero esa idea de entrenar al ingeniero, la cirujana, el taxista o la abogada, esa ocupación en la población general, y hacerlo de manera totalmente profesional se ha producido, por lo menos en nuestro país, en estos 25 años.

Hace 25 años ibas al gym de tu ciudad o del barrio, no había otra opción.

Hoy en día, prácticamente te tropiezas en cada calle con un estudio o boutique/centro de entrenamiento personal. ¡Alabados sean!

Obviamente hemos llegado para quedarnos siempre.

¿Qué voy a decir yo? que he podido entrenar a los dos mundos: el profesional y el general.

Mi manifiesto es claro:

"Ayudar a alguien a cambiar su vida es una sensación de felicidad extrema. Cambiar cuerpos es relativamente sencillo, lo difícil es cambiar vidas".

MI DICTAMEN

"El/La Entrenador/a Personal ha crecido por dos opciones:
La necesidad de salud de la población y la oportunidad económica de la profesión.
Es cierto que la barrera de entrada a nuestra profesión es demasiado baja (hasta que alguien quiera regularla de una vez) pero, también es cierto, que conseguimos que mucha más gente haga mucho más ejercicio de la manera adecuada".

Hace 25 años, en nuestro país, no existíamos.
Ahora somos una tribu afincada que tiene como misión acercar la salud.

www.226ERS.com

ENTRENAMIENTO **ONLINE**

¡Ya está aquí!

Entrenar a otras personas de manera remota es algo que este espacio de tiempo ha visto nacer.
Gracias a la tecnología, un buen entrenador o entrenadora puede proyectar su experiencia y conocimiento a varias personas, independientemente de si están en Calcuta o en Tijuana.
Estos 25 años han visto cómo aquellas "tablas" que enviabas en pdf a algún familiar o amigo que se aprovechaba dulcemente de tu trabajo, se han convertido en una profesión galopante, repleta hasta arriba de apps y sesiones de entrenamiento "portátiles".
Poder entrenar "sin tener al entrenador a tu lado" no es algo nuevo, Jane Fonda o Richard Simmons llenaron, en los 80, los hogares de videos VHS con maratones de aerobic, cintas en el pelo y monos brillantes.
Pero aquello NO era entrenamiento online.
"Influencers" sí que eran, siempre han existido, pero el entrenamiento online tiene en la individualización su gran virtud (el profesional que elija éticamente, por supuesto).

¿CONTRAS del entrenamiento online?:
El/La entrenador/a no está físicamente contigo.
Ni siquiera virtualmente.
No es para todo el mundo (hay personas que, por sus características específicas, serán clientes presenciales toda la vida)

¿PROS del entrenamiento online?:
Un gran entrenador (conocimiento y experiencia) puede ser TU entrenador.
Mucho más económico que si lo contrataras de manera presencial.
Eliges tus horas y lugar de entrenamiento (incluso el material del que dispones).
Puedes hacerlo en casa y ahorrarte tiempo, dinero y posible incomodidad social en acudir al gimnasio.
Puede ser preferible entrenar de manera remota con un profesional reconocido, que de manera presencial con una persona que carezca de los conocimientos específicos.
¡Funciona! Y para una gran mayoría de personas que lo prueban. Lo sé por experiencia.

La ética, experiencia, confianza, competencia y capacidad del profesional van a ser factores definitivos en el éxito del entrenamiento online.
Y, por supuesto, junto a la adherencia al programa del/la cliente.

MI DICTAMEN

"Ha llegado para quedarse.
Y bienvenido sea si esto supone que, de una u otra forma, miles de personas se acerquen cada año a la salud y el rendimiento".

Hace 25 años la población, prácticamente, tenía una sola forma de ponerse en forma: acudir al gimnasio. Hoy, ponerse en forma está mucho "más cerca".

"INFLUENCERS"

Personas (de cierta popularidad) que influyeron en otras, siempre existieron.
Que se haya convertido en una profesión para miles de personas sin antecedentes "populares", es algo que ha ocurrido en este período.
Y es en el fitness (sobre todo) dónde ha llegado un tsunami de influencia que pone a perfiles populares al mismísimo nivel de Hollywood.
Instagram se ha convertido en una fuente de acceso a educación científica, evidenciada y experta... si eliges cuidadosamente.
Aunque, de la misma manera, puede significar un burdo atajo a la pseudociencia y/o mentiras que nacen de la mala praxis o la incompetencia más absoluta... si eliges sin filtro alguno.

MI DICTAMEN

"Me quedo con lo positivo.
Con las muchísimas cuentas que realmente nos ayudan a entender y aplicar el proceso. Con aquellos expertos y expertas que nos influencian de manera incidental y honesta.
Y no con los millones de cuentas que aspiran a inspirar por el mero estatus personal ¡Peligro!

Hace 25 años la influencia en el fitness había que buscarla muy específicamente. Hoy, ella nos busca a nosotros.

Y termino este artículo hablando, precisamente, de 3 "influencers" de raza, de esos que no saben que lo son.
Fran, Yola y Juanma han influenciado nuestras vidas durante 25 años.
25 años en los que Sport Life nos ha acercado la salud directamente a casa.
25 años de kiosco + era digital, en los que hemos podido apreciar todos estos cambios de los que he hablado.
Estoy seguro de que alguien ahí afuera hoy sale a correr o a levantar hierros gracias a Sport Life.
Alguien que va a vivir más y mejor gracias a estos 25 años de información e influencia.

Sport Life cumple 25 años, ¡carajo!

1999 fue un año espectacular.
Lo que hicieron estas 3 personas fue muy importante.
Qué pena que quede en un segundo plano porque, recuerden mis queridos lectores que...

Tommy Álvarez se casó en 1999.

¡VIVA EL RUNNING!

Empezar a correr, mejorar tu marca en 10 km y el reto del maratón

En estos 25 años de SPORT LIFE el running no ha faltado en ningún número. Y para el aniversario, los corredores de todos los niveles, vamos a ser protagonistas con 3 profesores de lujo. Nos dan sus mejores consejos: Rodrigo Gavela para principiantes, Martín Fiz para mejorar la marca en 10K y Yago Rojo para los que quieren lanzarse al maratón.

→ *EMPIEZA A CORRER CON* ***RODRIGO GAVELA***

El leonés es una leyenda entre los corredores populares. No sólo por su carrera deportiva, fue olímpico en maratón en Barcelona 92 y récord español de la distancia con 2 horas y 10 minutos, también porque son miles los corredores populares de todos los niveles que hemos seguido sus planes de entrenamiento. Diseñó un test, el de los "dos seis miles", conocido como "el test Gavela", que te ayuda dos semanas antes de la prueba a predecir la marca que harás en un maratón y, de esa manera, salir con el ritmo más adecuado a tus posibilidades reales.

Para los corredores principiantes, Rodrigo empieza destacando que: *"Aunque nunca hayas hecho deporte no pasa nada: mañana es el mejor día para empezar"*. La primera recomendación es: *"Hacerse un reconocimiento médico con prueba de esfuerzo para conocer si existe alguna patología incompatible con la actividad física. Además, te darán las pautas exactas de las pulsaciones a las que debes entrenar. Son los 100 € mejor gastados por un deportista"*.

El siguiente paso es equiparte bien: *"No necesitas las zapatillas más ligeras ni las más rápidas con su placa de carbono. Ve a una tienda especializada donde te ayudarán a elegir unas zapatillas de acuerdo a tu tipo de pisada y con mucha amortiguación y estabilidad (punto importante si pesas más de 80 kilos)"*.

Correr necesita una adaptación muscular y articular, por eso no se recomienda en ningún caso aumentar en un 5% el tiempo que corremos de una semana a otra. *"En los primeros meses de correr, es clave evitar mantener alta la moral. Muchas veces parece imposible hacer 20 minutos seguidos corriendo, pero mucha gente que empezó así, corre ahora maratones y en marcas muy buenas. Hay que evitar ir al parque pleno de moral y salir a correr a tope para estar parado a los 5 minutos apoyado en la papelera y pensando que no vales para esto"*.

"Es mucho mejor empezar con humildad, haciendo entrenamiento "CACOS" (CAminar-COrrer) en los que cada vez andaremos menos y correremos más.La parte de carrera siempre será a un ritmo muy suave". Te recomendamos ir con pulsómetro y no superar el 80% de tu ritmo máximo cardiaco, que si te haces la prueba de esfuerzo, es ir siempre por debajo de tu segundo umbral. *"Como referencia, deberías poder hablar cuando corres sin que te entrecorte la voz por el esfuerzo"*.

Por ejemplo, puedes empezar caminando 3 minutos y corriendo 1, la semana siguiente puedes hacer 2 minutos de carrera y 2 corriendo, luego 3 corriendo y 1 andando, luego 4 y 1 y así hasta que ya puedas correr media hora seguida.

Importante, sobre todo para evitar lesiones: *"En esta fase de principiante no salgas a correr nunca dos días seguidos. Y después de cada entrenamiento debes hacer 5 minutos de estiramientos"*.

Por otra parte, tenemos que tener en cuenta quecada vez que nuestro pie impacta con el suelo, nuestro peso se multiplica por dos veces y media. *"Es decir, una persona de 70 kg, cada vez que da una zancada y su pie impacta, es como si pesara 175 kg"*.

Con motivo del número 100 de Sport Life publicamos este montaje en el que Rodrigo competía con una Moto GP.

→ TUS MEJORES 10 KM CON **MARTÍN FIZ**

Campeón del Mundo de maratón en 1995 y de Europa en 1994, 4º en los Juegos Olímpicos de Atlanta, el vitoriano sigue a sus 61 años en plena forma. Después de ganar los 6 maratones de los Majors (Nueva York, Boston, Chicago, Londres, Berlín y Tokio) en su grupo edad, ahora está muy cerca de conseguir lo mismo en Master 60 en los SuperHalfs (la selección de medios maratones). De los 6 ya ha ganado 4 y sólo le quedan Valencia y Berlín. En su última victoria en Praga, corrió los 21 km en 1h 15' 29".

Martín nos va a ayudar a mejorar nuestra marca en 10 km. Lo primero es saber que para competir en pruebas populares de 10 km podemos tener muy buenos resultados entrenando 3-4 días a la semana, con 35-40 km de carrera.

¿Son imprescindibles las series si queremos mejorar? Fiz se moja: *"Las series son muy importantes para conseguir rebajar nuestras marcas. Si salimos a correr cada día al mismo ritmo, nuestra mejora se estancará por muchos kilómetros que hagamos"*. Para carreras de 10 km recomienda hacer series desde una longitud mínima de: 4 km de trote suave + estiramientos + 15 x 200m recuperando 1' 15" caminando. A una longitud máxima de: 4 km suave + 2 x 2 km + 2 x 1 km + 2 x 500 metros, recuperando 4 minutos parados. Terminar siempre con 10 minutos suave. *"Hacer esta vuelta a la calma nos permite recuperar mejor para la siguiente sesión"*. Respecto al ritmo a la hora de hacer las series, Martín nos indica que: *"Entre 5 y 10 segundos más rápido del ritmo al que vas a competir, siendo más rápidas lógicamente las series más cortas"*.

En cuanto a la nutrición, Martín nos cuenta que: *"Suelo entrenar muchos días en ayunas para acostumbrar al cuerpo a que "tire" de grasas cuando corres, Y el día anterior hago una cena equilibrada con carbohidratos y proteínas. Aunque es algo que no puedo recomendar a los corredores populares"*.

El campeón vasco resalta la importancia de llegar con las piernas frescas al "día D", para asaltar los 10 km. Es clave bajar el entrenamiento en la semana final. Lo que se llama el "tapering": *"El último día que debemos hacer algún trabajo rápido antes de una carrera de 10 km el domingo, debería ser el martes y ya no hacer nada más largo de 45 minutos. El viernes lo mejor es descansar completamente y el sábado hacer una pequeña activación, que sirve también para controlar los nervios, corriendo 20 minutos, haciendo 4-5 rectas de 50 metros en progresión con zancada amplia y terminar con unos estiramientos"*.

Y ya en el día de la carrera nos advierte de un error que cada día ve más en las salidas de las carreras populares: *"La gente en su mayoría no calienta, se pone en la salida sin más. Para un maratón, si vas a hacer más de 3 horas y media, puedes plantearte calentar en los primeros kilómetros, pero para un 10 km hay que hacer un calentamiento intenso, con 15-20 minutos de carrera continua, 10 minutos de estiramientos y ejercicios de movilidad, y terminar con 5 sprint de 80 metros, acelerando progresivamente para tener una buena activación muscular y cardiaca, que nos va a permitir rendir bien desde las primeros zancadas y reducir el riesgo de lesión"*.

→ EL LARGO CAMINO DEL MARATÓN CON **YAGO ROJO**

Para el maratón, tenemos de "profesor" nada menos que a uno de los 3 componentes de nuestro equipo olímpico de maratón para los Juegos de París. Se trata del madrileño Yago Rojo, que nos cuenta: "*Empecé a correr en mi barrio, en Aluche. Yo jugaba al fútbol pero hicieron una carrera en el Instituto cuando estaba en 2º de la ESO, y quedé segundo, sólo por detrás de uno que tenía 18 años. Mi padre me dijo que como era un paquete al fútbol y me animó a probar en el atletismo"*.

Yago hizo caso a su padre y será olímpico en París, algo que no podía ni imaginar hasta que en 2020 hizo 2h 09'en el Maratón de Valencia que era la mínima olímpica. *"Aunque no fui a Tokio, era el 5º del ranking y pensé que a lo mejor podía tener una oportunidad aunque, siendo sincero, siempre he pensado que no llegaría"*. Pues ha llegado. Sus 2h 07' 47" en el último Maratón de Valencia le han dado el pasaporte olímpico.

Le preguntamos por el consejo que da él a los amigos que le dicen que quieren estrenarse en maratón: *"Lo primero que les comentó es que hay otras pruebas más cortas en la que se puede disfrutar muchísimo. El maratón está ahí, pero yo les digo que no sólo piensen en correr más tiempo, sino en correr más rápido, por supuesto cada uno de acuerdo a sus posibilidades físicas"*.

Sobre el maratón, Yago recalca que es importante realizar una preparación específica en el maratón: *"No entiendo esa gente que se pone en la salida y ha salido a correr 3 veces en el último mes"*.

El atleta de Hoka nos cuenta en detalle cómo preparó el Maratón de Valencia que le ha dado el pasaporte olímpico: *"Comenzamos con 4 semanas en las que hicimos mucho trabajo de consumo de oxígeno, con muchas series de 400 y 200. Esta parte la hicimos en altitud, en Sierra Nevada. Luego, hicimos 3 semanas de bajada de entrenamiento e iniciamos ya las 12 semanas de entrenamiento específico, en la que empezamos con trabajo de series como 12 x 1000 m y llegamos hacer hasta de 3 series de 7 km. El rodaje más*

largo que hice fueron 34 km, los primeros 20 entre 3'30" y 3'15", los siguientes 10 a ritmo de maratón (entre 2'59" y 3'03") y los 2 últimos ya suaves para soltar piernas".

En lo que se refiere a la nutrición; *"Por ejemplo, joy he comido en la Residencia Blume, pasta (sobre 200-250 gramos), pescado y brócoli. Si estuviera preparando maratón, hubiera comido el doble. Los carbohidratos son muy importantes y la patata es un alimento protagonista en mi dieta. Lo que tengo claro es que hay que comer "limpio", sin fritos ni ultraprocesados, y que aunque hay que vigilar el peso, no te puedes ir a la cama con hambre si quieres rendir en el entreno al día siguiente".*

Sobre los consejos para un maratoniano popular, Yago destaca que; *"Las circunstancias personales cambian mucho los planes de entrenamiento. Hay que pensar por ejemplo, en un pescadero o un panadero que se levanta a las 4 de la mañana cada día o una persona que tenga turnos, o alguien que trabaje de pie 10 horas en una tienda. Mi recomendación es entrenar 4 días por semana, para tener días de descanso para asimilar bien los entrenamientos y estar entre los 60/70 km semanales",*

El corredor madrileño nos destaca la importancia de trabajar la fuerza; *"Sé que a los corredores nos cuesta concienciarnos de que hay más cosas que correr para mejorar, pero trabajar la fuerza es imprescindible si quieres disfrutar y no sufrir el maratón. Nos damos contra el muro muchas veces porque estamos agotados musculármente; cardiovascularmente vas bien, pero ya no tienes fuerza en tus músculos. Yo trabajo 2 días a la semana la fuerza en el gimnasio, los lunes y los miércoles, pero además hacemos muchísimas cuestas de todas las distancias (desde explosivas de 100 ó 200 metros hasta algunas de 1 km que subimos a 3'30"). Para que os hagáis una idea de la importancia que da mi entrenador a las cuestas, de 55 semanas que tiene el año, en 30 o más, tenemos cuestas en el plan".*

Respecto al previo al maratón, Yago nos cuenta su cena y su desayuno: *"En la cena todo muy limpio, sin nada de salsas. Mi plato fetiche pre-maratón es arroz con aceite de oliva y atún. Aunque no sea intolerante al gluten, prefiero el arroz a la pasta. El desayuno en Valencia, con la salida a las 8;15h, estaba esperando a que abrieran el restaurante del hotel a las 5 am. Tomé un par de tostadas con aceite oliva y pavo, un café cortado y un plátano".* Y sobre geles: *"Hay que tener en cuenta que tenemos nuestro avituallamiento personalizado en carrrera. En mi caso, tenia un bidón con 'sub 9 race' de 226 como aporte de carbohidratos, y tomé 2 geles en Valencia, uno en el 15 y otro de cafeína en el 25".*

¡SÁCATE EL CARNET DE CONDUCIR TU BICI ELÉCTRICA!

Así debes adaptar tu técnica para manejar una e-bike

¡Tan fácil como ir en bicicleta! Una frase hecha que hay que matizarla cuando te subes por primera vez a una mountain bike con motor. Aquí te vamos a contar cómo debes prepararte para estar atento cuando llegan las dificultades del terreno.

Texto: NACHO BARRENO
Fotos: CÉSAR CABRERA

Con la llegada y explosión del segmento de las e-bikes son muchos los nuevos ciclistas que se inician en nuestro deporte.

El concepto de e-bike permite llegar a más público dadas las características de estas, de otra manera de disfrutar de la montaña. Como cualquier deporte que involucra a una máquina (en este caso nuestra bicicleta) tendremos que asimilar técnicas y destrezas para manejar la bici con más seguridad, soltura eficacia y velocidad. Empecemos, pues, por lo más básico, la postura y la mirada.

POSTURA Y MIRADA

La postura que adoptamos sobre la bici es la base de toda técnica aplicable al MTB y e-MTB. Tenemos que saber que, de manera inconsciente, el cuerpo va a seguir a nuestros ojos, y allí donde miremos iremos, ahora bien, si nuestra posición no es correcta, esta regla perderá su eficacia, dado que seremos inestables y en caso de ir por terrenos irregulares o escarpados, algo que abunda en la montaña, la caída estará a la vuelta de la esquina. Aunque nadie está libre de caídas y tarde o temprano seguramente vamos a probar el suelo, podemos hacer que ocurra muy pocas veces. Estas primeras nociones serían la base de todo, y a partir de aquí iremos aprendiendo nuevas técnicas, en incluso perfeccionar éstas para adecuarlas de manera mucho más específica a nuevas situaciones. Estas no son cosas que se aprendan de la noche a la mañana, pero con paciencia y práctica aplicando estos consejos conseguiremos hacer nuestras salidas más seguras y divertidas.

→LA MIRADA

La mirada no siempre ha de ser igual, dependiendo de la velocidad apuntará más lejos o más cerca, pero nunca, por muy despacio que vayamos, podemos mirar justo delante de la rueda delantera, puesto que nos quedaremos sin tiempo para reaccionar al siguiente obstáculo. Poco a poco iremos mejorando este aspecto, pero lo ideal sería nunca mirar a menos de entre 5 y 10 metros.

→POSICIÓN DE ATAQUE

Nos centraremos en este tutorial en las bajadas, con lo que llamamos posición de ataque. Para empezar, es 100% obligatorio levantar el culo del sillín y posicionar los pies en paralelo, con una posición relajada y con el peso centrado en el eje del pedalier. Todo esto, nos ayudará a ganar aplomo y agarre en nuestras ruedas; además, al poner los pedales en paralelo, ganaremos equilibrio y, de paso, nos alejamos de impactos en ellos, que nos mandarían volando por encima del manillar.

→ABSORBIENDO

Nuestros codos, rodillas y tobillos tienen que actuar como suspensiones, por lo que no pueden ir rígidos y tampoco demasiado flexionados; en el caso de los tobillos, se encargaran de absorber las irregularidades más pequeñas; mientras que codos y piernas, se encargaran de amortiguar obstáculos más significativos.

→CODOS EN POSICIÓN

En cuanto a los codos, deben ir relajados y en una posición natural, de una manera similar a la que los posicionaríamos al hacer flexiones para mayor fuerza y estabilidad, ni muy cerrados, que parezca que tengamos miedo, ni muy abiertos que parezca que vayamos amenazando a la gente.

→PIERNAS FLEXIONADAS

Las piernas son las que se encargan de distribuir el peso y aguantarlo también, para así no sobrecargar los brazos, y deben ir de igual manera, con una ligera flexión de rodillas, y no rígidas. El cuerpo debe actuar como una suspensión conjunta y a la hora de pasar por zonas con mayor pendiente extenderemos los brazos retrasando la posición, sin exagerar demasiado el gesto, dado que podríamos perder agarre en la delantera y caernos al suelo, y tampoco quedarnos rígidos, dado que cargaríamos mucho el tren delantero y sería muy fácil perder el control.

→MANETA DE FRENO

Debemos intentar llevar siempre un dedo sobre la maneta de freno, para poder reaccionar más rápido cuando tenemos que frenar. Llevando sólo un dedo sobre la maneta todavía podemos mantener un buen agarre sobre el manillar.

Las claves para pasar los **100 AÑOS** con vitalidad y salud

Cómo vivir más años EN PLENA FORMA

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

Con el avance de la ciencia hemos conseguido vivir más años, alargar la longevidad y cada vez más personas superan los 100 años, un sueño que puede convertirse en una pesadilla si envejecemos con mala salud y alargamos años de vida de mala calidad. Por ello, el estudio del envejecimiento se ha convertido en una necesidad, se espera que para el año 2050 haya más personas en edad de jubilación que trabajando, y eso puede suponer no sólo un problema económico, también sanitario, ante la falta de personas cuidadoras para atender a una población cada vez más mayor y enferma.

Nuestra edad cronológica avanza siempre a la misma velocidad y en la misma dirección, pero nuestra edad biológica es mucho más flexible y moldeable; los últimos avances científicos indican que puede incluso retroceder:

REJUVENECER ES POSIBLE

ENTREVISTA A MARCOS VÁZQUEZ,
FUNDADOR DE FITNESS REVOLUCIONARIO

En este camino del deporte y la salud, Marcos Vázquez de Fitness Revolucionario, ha sido uno de nuestros referentes. Con él hemos aprendido muchas cosas y hemos vivido la sensación al escucharlo o leerlo de que 'por fin alguien nos entiende y piensa como nosotros'. Y con personas como él queremos envejecer, cumplir no sólo otros 25 años, mejor 50 o más, disfrutando del ejercicio, alimentos sabrosos y buenos hábitos que nos lleven a cumplir años siendo ya no 'los raros' del grupo, si no los jubilados energéticos y juveniles que no van al médico más que para las revisiones anuales.
Marcos, cumplimos 25 años en Sport Life, y queremos seguir cumpliendo años para llegar a ser los jubilados más en forma de la residencia, en la que no podrá faltar un gimnasio, cocina con buenos alimentos mediterráneos y una buena conexión a internet para seguir escuchándote y leyendo Fitness Revolucionario.
Tu último libro VIVE MÁS se ha convertido en un libro de mesilla para los sportliferos más mayores como Juanma, Fran y yo....
Después de leerlo, queda claro que, si queremos vivir más años con buena calidad de vida, tenemos que adoptar cambios y tener un papel muy activo cada día tomando varias medidas y cambios para conseguirlo. Pero a veces, las personas deportistas damos por hecho que por hacer ejercicio y comer sano, nos cuidamos mejor, y en tu libro hemos descubierto más puntos clave, tanto para hacer y alargar la vida, como para no hacer y evitar que nos quiten años de vida, aprovechamos para que nos cuentes más:

¿Qué es la longevidad?
Técnicamente se refiere a la duración de nuestra vida, pero personalmente incluyo aspectos ligados a su calidad. En las últimas décadas hemos sido muy exitosos aumentando la longevidad, pero no tanto aumentando la longevidad con calidad de vida. Vivimos más, pero pasamos más tiempo enfermos o con incapacidad. El objetivo es vivir más y mejor.

¿Cuáles son las claves para alargar la vida y mantener la salud?
Los aspectos fundamentales son, sin duda, la actividad física, la nutrición y el descanso, pero hay otros factores muy importantes y de los que se habla menos, como: el contacto social, el propósito vital o el papel de los ritmos circadianos.

Este artículo está basado en el libro ***VIVE MÁS,*** *Reduce tu edad biológica y aumenta tu vitalidad* de **Marcos Vázquez**. Docente y creador de **Radio Fitness Revolucionario**, uno de los pódcast de salud y fitness de habla hispana más escuchados y donde entrevista a grandes expertos en salud, neurociencia, entrenamiento, nutrición, biología o genética, entre otros muchos temas. En Sport Life llevamos años siguiendo a Marcos y recomendando sus publicaciones y trabajos. Ya ha publicado otros libros como ***Fitness Revolucionario, Invicto, Saludable Mente y Chef Sapiens***, con los que siempre aprendemos y disfrutamos por lo bien que divulga sobre ciencia, deporte y salud. En su último libro, Marcos nos descubre el proceso de envejecimiento del cuerpo humano para descubrirnos qué es y por qué y cómo envejecemos. ***VIVE MÁS*** es una guía esencial para entender la ciencia de la longevidad y aplicarla de manera personalizada, proporcionando herramientas prácticas para mantener la salud y la vitalidad con el fin de ralentizar el envejecimiento y mejorar la calidad de vida y la apariencia. En ella aprenderás que el ejercicio es el elixir de la juventud, qué alimentos ralentizan el envejecimiento y qué efecto tienen estrategias como el ayuno intermitente. Nos enseña cómo potenciar el sistema inmunitario y optimizar las hormonas sexuales o cuáles son los mejores suplementos para alargar la juventud. Un libro recomendado por Sport Life para seguir cumpliendo años con la mejor calidad de vida.
Puedes encontrarle en su **web: fitnessrevolucionario.es** y en su podcaste **IG: @fitnessrevolucionario** con más de 600.000 seguidores.

¿Hay alimentos, suplementos, vitaminas, etc, que han demostrado que al tomarlos podemos vivir más años?
Lo fundamental es el patrón dietético global, sin lugar a dudas, pero sí se están investigando compuestos que pueden ayudarnos a ralentizar el envejecimiento, bien por su efecto antiinflamatorio, por su activación de la autofagia o porque ayudan a equilibrar nuestra microbiota.

¿Qué papel juega el ejercicio a la hora de envejecer con calidad de vida?
Me atrevería a decir que es lo más importante. Creo que el ejercicio o la actividad física, en general, es el mayor elixir de la juventud que tenemos ahora mismo. Y dentro de este ámbito debemos esforzarnos por mejorar, sobre todo, dos factores: la capacidad cardiovascular (o VO2máx) y la fuerza.

¿Qué tipo de alimentación o dieta es la que ha demostrado que puede ayudarnos a vivir más años?
Si hablamos de estudios, la más estudiada es la famosa dieta mediterránea, rica en verduras, frutas, legumbres, nueces, cereales integrales, pescado y aceite de oliva. Sin embargo, cualquier patrón dietético basado en comida de verdad, que priorice verdura, fruta y proteínas de calidad nos ayudará a vivir más.

¿Qué importancia tienen otros factores como: la falta de sueño, la contaminación o el estrés a la hora de acelerar el envejecimiento?
Juegan un papel importante, por supuesto. Dormir menos de 6 horas se asocia a una mortalidad mayor por casi todas las causas. La contaminación causa más muertes a día de hoy que el tabaco, y el estrés constante acelera casi todos los mecanismos que contribuyen al envejecimiento.

¿Las personas deportistas viven más o menos años? O asociamos el ejercicio a mejor salud y calidad de vida, pero, al final hay cada vez más lesiones en deportistas ¿Cuál es el coste del ejercicio a la hora de envejecer?
Los deportistas viven más años que la población promedio, incluso si hablamos de deportistas de élite en pruebas especialmente exigentes como: ciclismo, maratones o culturismo. Evidentemente, tienes más riesgo de lesión haciendo deporte que tumbado en el sofá, pero el deporte reduce mucho los riesgos principales de mortalidad. De media, la actividad física moderada nos puede hacer vivir una década más, y además una década de calidad.

¿Y qué podemos hacer para practicar deportes y ejercicio físico sin lesionarnos y mejorando nuestra salud?
Lo principal es empezar poco a poco y ajustar la dosis a nuestra capacidad. Y si puedes ser guiado por un buen profesional, pues mucho mejor.

¿Cuáles serían los puntos clave más importantes para hacer desde la infancia y juventud y empezar cuanto antes?
Todos los hábitos anteriores se amplifican si empezamos pronto, pero nunca es muy tarde. Podemos mejorar a cualquier edad.

Y si ya hemos pasado los 50 años ¿en qué nos podemos enfocar para conseguirlo?
En personas sedentarias diría que incluir actividad física general y, sobre todo, entrenamiento de fuerza.

¿Qué es lo que haces cada día pensando en vivir más años? ¿Y qué es lo que deberías cambiar y todavía no has conseguido?
Pues intento llevar una rutina que me permita incorporar la mayoría de los días todos los buenos hábitos que hemos mencionado. Tampoco hay que obsesionarse con hacer todo perfecto, se trata de hacer lo que puedas con tu situación personal, que irá cambiando con los años. En mi caso, la parte que más me cuesta es la meditación, una actividad que me parece muy interesante y que realizo de vez en cuando, pero sin tanta constancia como el resto de los hábitos.

CONSEJOS PARA VIVIR MÁS AÑOS

Aquí están los consejos para morir joven y con muchos años, que destaca Marcos Vázquez al final de su libro.

COSAS QUE DEBERÍAMOS HACER:

- Mejorar la masa muscular con entrenamientos de fuerza
- Seguir una alimentación basada en comida real con preferencia de alimentos de origen vegetal
- Priorizar el consumo de proteínas e incluir algunos ayunos
- Mejorar el VO2 máx combinando ejercicio aeróbico zona 2 con HIIT
- Exponernos a pequeños estresores naturales como: frío, calor, sol, altura, etc.
- Utilizar los suplementos que tienen buena evidencia y que se adapten al objetivo de cada momento
- Cuidar las hormonas para que se mantengan a niveles saludables en cada etapa
- Aprender a gestionar el estrés
- Cuidar el sueño y los ciclos circadianos para favorecer el descanso nocturno y la actividad diurna
- Mantener una vida social activa y rodeados de personas que aporten
- Levantarse cada día con un propósito vital que nos haga feliz y sea alcanzable

COSAS QUE DEBERÍAMOS RECORDAR:

- El ejercicio es la mejor terapia antienvejecimiento: MUÉVETE CADA DÍA
- No hay limites por la edad, se puede hacer de todo adaptando las condiciones
- Es mejor hacer algo que no hacer nada porque 'estás mayor'
- La calidad de los alimentos es más importante que la dieta o contar calorías
- Lo importante no son los kilos, sino mantener una composición corporal con un porcentaje de grasa adecuado y un buen porcentaje de músculo
- El estrés crónico nos lleva a envejecer más rápido
- La salud mental es tan importante como la salud física
- Quitarse horas de sueño para llegar a todo también quita años de vida
- El buen humor y el optimismo ante las dificultades ayuda a encontrar la felicidad
- Tomar decisiones difíciles cuando es necesario ayuda a tener una vida más fácil y larga
- Aprende algo nuevo cada día, se envejece cuando perdemos la curiosidad

Gracias Marcos, seguimos aprendiendo contigo como desde aquella vez, hace años, cuando empezaste con tu blog de Fitness Revolucionario, compartiendo con generosidad tus conocimientos y experiencias con todos nosotros. Te deseamos una larga vida... y que podamos soplar las velas de cumpleaños juntos.

5 Ejercicios que siempre nos recomendaron y que son erróneos...

...Y que no favorecen a la funcionalidad de los movimientos ni la respiración en el agua en el estilo crol.

CLISWIM.COM

Descubre una nueva forma de enfocar la natación con CliSwim y aprovecha el descuento del 25% para Sport Life, escaneando el código QR para solicitar información

Jorge Gómez es entrenador de natación, lleva más de 20 años de experiencia en el mundo como nadador y entrenador, contagia esta pasión a cada uno de sus nadadores. Imparte clases a todas las edades y etapas (embarazadas, matronatación, natación terapéutica, hidrofóbicos, amateurs, competición o de aguas abiertas). Desde sus comienzos ha tratado de perseguir la excelencia, desarrollando un método efectivo para los nadadores. Recibió formación de Terry Laughlin, fundador del método Total Immersion, es entrenador certificado nivel 3, especializado en los 4 estilos y certificado como director de cursos. Experto en vídeo-análisis biomecánico de la brazada, su objetivo es anteponer una técnica eficiente y respetuosa con nuestro cuerpo, para alejarnos de los riesgos de lesiones que pueden producirse si no mantenemos un apropiado control postural que nos permita proteger nuestros músculos y articulaciones.
Junto a Pablo Fernández, nadador con 6 récords Guinness, han desarrollado la metodología CliSwim para adaptarse a cualquier reto que se proponga un nadador, independientemente de su punto de partida. Lo encuentras en **www.cliswim.com**

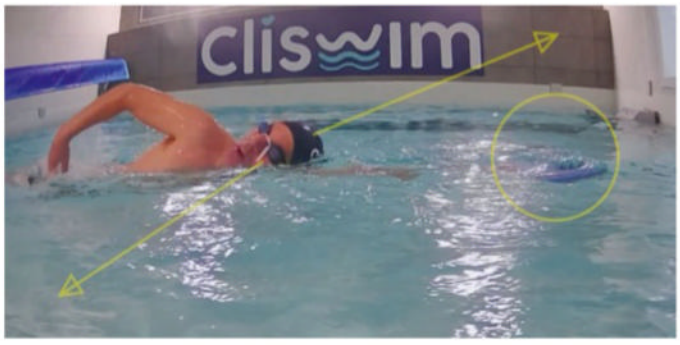
La natación no es un deporte que demanda solo fuerza y resistencia a través de movimientos repetitivos,también requiere una comprensión profunda de la **biomecánica del cuerpo humano.** Desde la **posición del cuerpo en el agua,** hasta la forma en que se lleva a cabo la **respiración**, cada aspecto de la natación tiene un impacto significativo en el **rendimiento y la prevención de lesiones**. En este artículo, explicaremos la **importancia de los movimientos funcionales** de la musculatura en relación a la verdadera biomecánica del cuerpo fuera del agua, centrándonos en la **alineación de la columna vertebral y la respiración diafragmática** como herramientas para obtener un mejor aporte de oxígeno a la musculatura y un apoyo crucial a la alineación.
La alineación de la columna vertebral es fundamental para la eficacia en la natación. Una alineación adecuada permite que el cuerpo se mueva con eficiencia a través del agua, reduciendo la resistencia y optimizando la propulsión. Los nadadores deben mantener una alineación correcta de la columna vertebral tanto en posición horizontal dentro del agua como fuera del agua en posición vertical.
Las diferencias entre los estímulos externos que recibimos fuera y dentro del agua son muy distintas y, por eso,

es fundamental adaptar la posición del cuerpo a esos estímulos cuando estamos en el agua.
El proceso que requiere ponernos de pie y caminar varía, generalmente comienza alrededor de los 8-12 meses hasta los 15-18 meses.
A medida que experimentamos con diferentes posturas y movimientos, se ajusta la alineación corporal para adaptarnos a la gravedad y a la superficie por la que nos desplazamos, lo que nos permite ponernos de pie y andar con un patrón coordinado y funcional.
Cuando nuestro cuerpo se sumerge en el agua, todos esos estímulos que nos ayudaron a alinear nuestra columna vertebral desaparecen, ya no hay gravedad, no hay una superficie sólida donde apoyarnos y se sustituyen por otros, como: el empuje del agua, la resistencia al avance en una dirección que no es la natural para nuestra visión y un cambio significativo a la hora de afrontar el proceso de respiración. Esto produce que nuestro cuerpo no se alinee de una manera natural y, por ello, que muchos de nuestros movimientos y la respiración, no se realicen de una manera funcional.
Nuestro primer objetivo dentro del agua debe de ser, colocar nuestro cuerpo en la alineación correcta para la que está diseñado, y esto lo conseguiremos realizando ajustes sutiles en la posición de la pelvis, caja torácica y cabeza, que reclutan a la musculatura necesaria para ajustar la alineación, y que permitan a los brazos y piernas sincronizarse con el movimiento del cuerpo, y a los músculos respiratorios trabajar en su posición natural.
Por otro lado, realizar una **respiración diafragmática adecuada** proporciona una mejor gestión y equilibrio del O2 que inhalamos y del CO2 que exhalamos. Esta respiración funcional implica la activación del diafragma, el principal músculo respiratorio y estabilizador de la columna, que desciende hacia la cavidad abdominal durante la inhalación y se eleva hacia la cavidad torácica durante la exhalación. Este tipo de respiración promueve una mayor estabilidad del core al mantener una presión intraabdominal constante, lo que produce un cuerpo con un centro fuerte, en el cual, las fuerzas que genera y que debe soportar pueden viajar de manera cómoda y eficiente de una lado del cuerpo al otro, para moverse con agilidad, comodidad y fuerza en el nado.
Para incorporar la respiración diafragmática en la natación, es importante practicar técnicas de respiración específicas con ejercicios de respiración fuera del agua, como la **respiración abdominal profunda**, para fortalecer el diafragma y mejorar la capacidad pulmonar al ayudarnos a gestionar mejor la tolerancia al CO2.
El trabajo de esta respiración diafragmática dentro del agua nos aporta grandes beneficios a nuestro sistema cardiopulmonar, al ser el único deporte en el cual **debemos vencer la resistencia** generada por el agua y **fortalecerá lo músculos** encargados del proceso respiratorio.

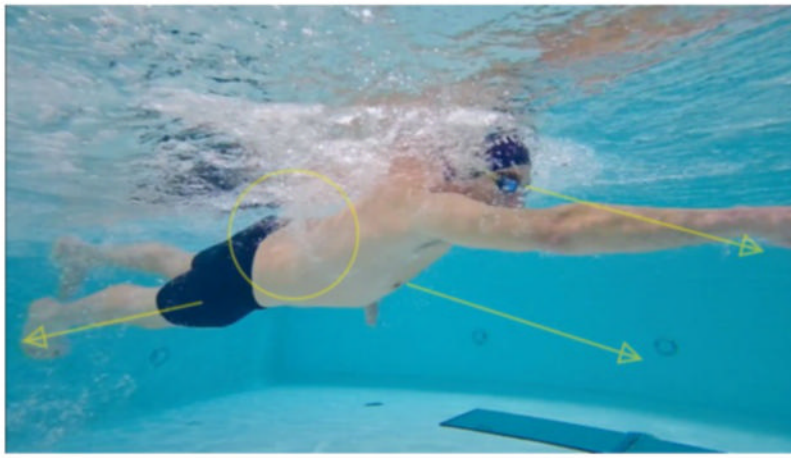
Más que Movimientos Repetitivos: ***La Importancia de la Funcionalidad en la Natación***

1 *La cabeza debe mirar hacia adelante o ángulo 45 grados*

Independientemente del estilo que se practique, la alineación de la cabeza con la columna vertebral es fundamental.
Mirar hacia adelante, hacia abajo o con un ángulo de 45 grados, modifica la alineación del cuerpo, influye en el posicionamiento de las piernas desconectándose del torso, arquea la zona lumbar, levantando la caja torácica e interfiriendo en la sinergia que se produce en los movimientos funcionales.
Nadar con la cabeza levantada o hacer ejercicios de respiración con tabla o pullboy, no ayudan a la alineación de la columna vertebral ni tampoco a una respiración funncional.



Una posición errónea de cabeza, influye negativamente en nuestro proceso respiratorio, deprimiendo las vías aéreas, dificultando tanto el paso del O2 y CO2, así como la respiración diafragmática.
En el cuello y cabeza existen células receptoras del sistema nervioso (indispensables para la propiocepción) que dan información al cerebro sobre el equilibrio y posición de los brazos y piernas para que se muevan en relación al cuerpo, y esa información será condicionada a la posición de la cabeza.

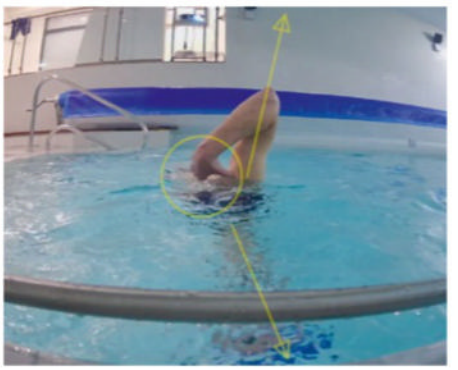


Por tanto, la posición de la cabeza únicamente tiene que asegurar que esté alineada con la columna vertebral, tal y como estamos diseñados para hacerlo en nuestra biomecánica natural.

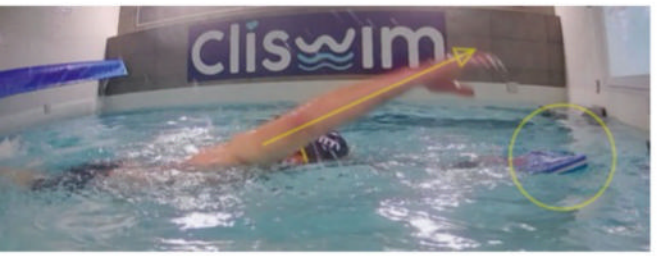
2 *Codo alto o llevar los brazos por detrás de la línea del cuerpo en el recobro*

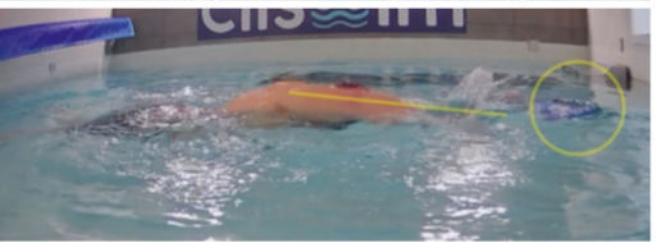
Uno de los grandes mitos acerca del recobro en crol es el concepto de "codo alto". **El codo alto no existe por el gesto de llevar el codo hacia arriba en recobro, se origina al desplazar el codo en dirección al avance, visionándose el codo alto por la propia rotación del cuerpo**. Hacer el gesto de sacar el codo hacia arriba produce que la escápula se retraiga, y por ello, cambia la posición de la caja torácica que producirá una variación en la posición de la pelvis que interferirá en la alineación del cuerpo, limitando el movimiento y respiración funcional.
Este movimiento no es biomecánicamente aconsejable al comprometer la articulación del hombro, y puede ser el origen de lesiones en los hombros de nadadores.

Ejercicios como "la cremallera" o tocar cadera, hombro y cabeza, no nos aportan un movimiento funcional

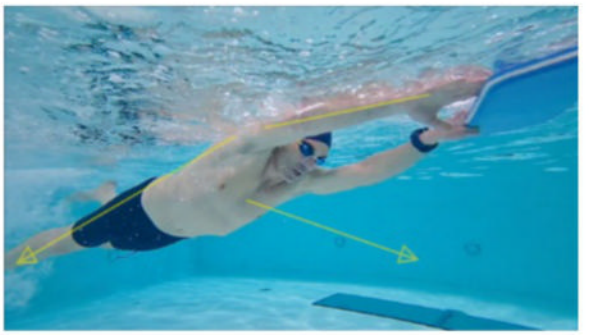


3 *Los brazos se estiran fuera del agua para entrar o terminar la brazada lo más lejos posible*





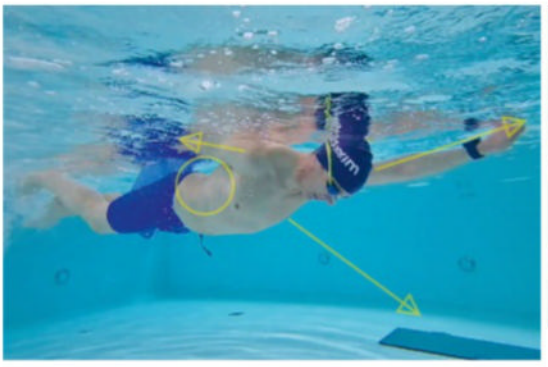
Cuando los brazos se estiran fuera del agua durante el recobro en busca de una entrada lejana, se producirán movimientos laterales de la caja torácica, afectando a la alineación de la columna, lo que limitará el movimiento funcional del cuerpo y de los músculos respiratorios.

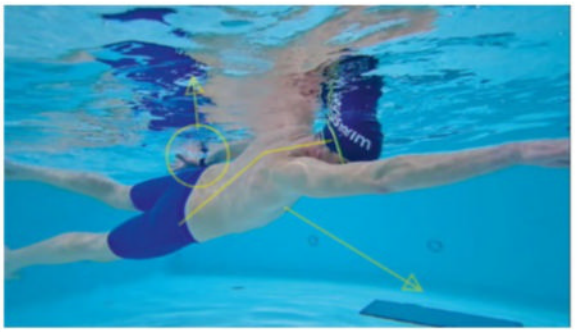


La entrada lejana situará el brazo por encima del hombro cerca de la superficie, lo que **impedirá que la escápula se pueda desplazar hacia adelante** y estirar el cuerpo. Esto provoca que se levante la caja torácica, con la desajuste en la alineación de la columna vertebral.

Igual ocurre si al final de la brazada o agarre termina por detrás de la línea del cuerpo. Esto deprime las escápulas, dificultando el inicio del recobro, variando de nuevo la alineación del cuerpo y haciendo trabajar a nuestra musculatura para mantener la posición.

Ejercicios como: tocar la tabla de tus piernas o hacer remadas por detrás de la línea del cuerpo, tampoco favorecen la alineación.



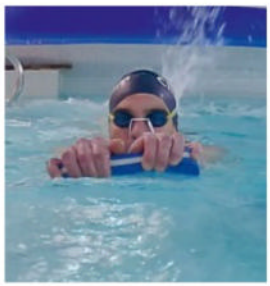


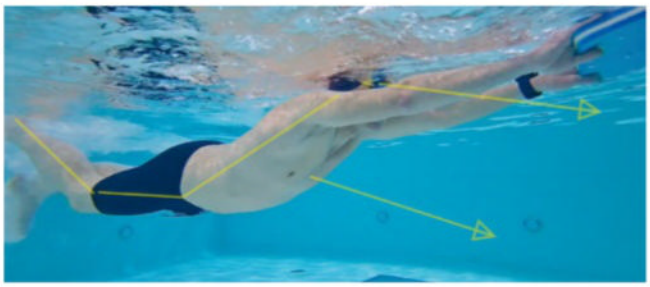
Termina la brazada detrás, fuera y dentro.

4 Para que no se hundan las piernas hay que dar más patadas

Esta afirmación no es cierta si quieres nadar de una manera eficiente. Por supuesto que **las piernas tienden a hundirse en ausencia de propulsión,** pero no es el camino más eficiente para que esa pérdida de flotación se compense únicamente con el gasto energético de estar pateando constantemente.

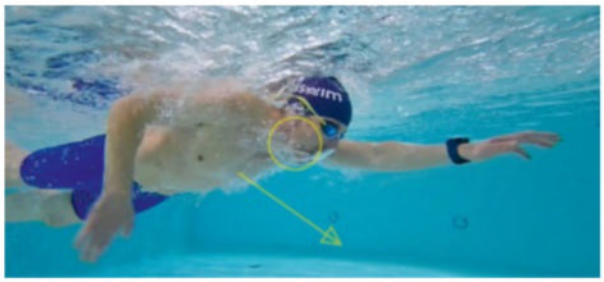
Realizar ejercicios de patada con tabla, con la cabeza fuera o dentro del agua, o realizar un patada lateral con tabla o *pullboy*, no ayudan a realizar una patada eficiente al influir negativamente en la alineación del cuerpo.



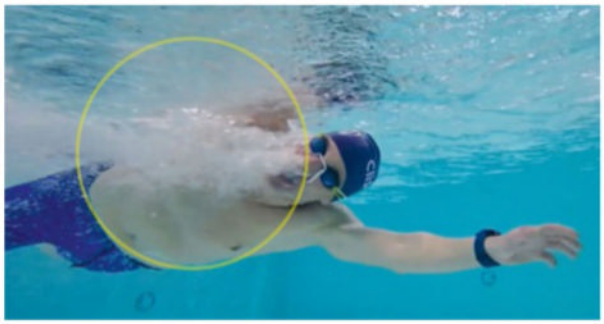


5 Cuanto más aire inhale, más tiempo lo aguante y más fuerte realice la espiración, mejor

El patrón de respiración en natación que implica hacer grandes inhalaciones, contener la respiración y luego exhalar completamente al final con la intención de mejorar la flotación y la oxigenación, puede no ser realmente apropiado, ya que en momentos de apnea, retener la respiración y respirar intensamente puede provocar hiperventilación.



Hacer inhalaciones y exhalaciones fuertes por la boca no ayudarán a la respiración funcional e influyen en la alineación del cuerpo.



Cuidado con las prácticas de aguantar la respiración durante brazadas, ya que sus beneficios están muy por debajo del riesgo que implica hacerlo dentro del agua, y menos sin realizar prácticas de retenciones respiratorias previas fuera del agua para conocer la adaptación que puede realizar cada uno.

El patrón adecuado de respiración en natación implica practicar la respiración diafragmática, que se centra en utilizar el diafragma para realizar una inhalación suave y profunda por la boca y exhalar sin llegar a vaciar del todo los pulmones. Entre otras muchos beneficios, reduce la sensación de falta de aire mejorando la ventilación alveolar y la estabilización espinal, permitiendo una mejor oxigenación del cuerpo y facilitando la estabilidad y la eficiencia en el agua.

Las respiraciones torácicas profundas modifican la alineación de la columna y no son tan eficientes en la oxigenación del cuerpo.

Nuestro consejo para saber si alguno de los ejercicios que practico son funcionales en relación a la biomecánica del cuerpo, es reproducirlos fuera del agua en posición vertical para comprobar si al hacer estos movimientos varía la alineación de la columna, o alguna articulación se ve comprometida a trabajar fuera de su rango articular.

Nada realizando movimientos funcionales de acuerdo a la biomecánica del cuerpo, incluida la respiración. Esto ayudará a ser más eficiente en el agua y nos protegerá de lesiones.

En conclusión, los movimientos funcionales de la musculatura y la biomecánica del cuerpo, juegan un papel integral en la natación. Mantener una alineación adecuada de la columna vertebral y practicar una respiración diafragmática funcional, son fundamentales para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. Al enfocarse en estos aspectos, tanto dentro como fuera del agua, los nadadores pueden mejorar su técnica, aumentar su resistencia y disfrutar de una experiencia de natación más eficiente y gratificante.

Errores del GIMNASIO

25 años de mitos

Por RAÚL NOTARIO

Soy el director de deportes de la Universidad Alfonso X el Sabio y director de operaciones en UAX Rafa Nadal School of Sport, graduado en CAFYD y Master en Actividad Física y Salud. Soy el autor de "Entrenamiento Mediterráneo" un libro en el que he querido plasmar mis conocimientos y experiencia como entrenador.

Agradecimientos a la Universidad Alfonso X El Sabio en cuyas instalaciones se ha hecho este artículo y a **Kinvent.com** por la cesión de la tecnología que nos ha servido para realizar este artículo.

El sector del fitness ha experimentado un crecimiento exponencial en las últimas décadas. Nuevos usuarios, tendencias innovadoras y máquinas más sofisticadas, llenan las salas de entrenamiento. En Sport Life hemos vivido todo este auge y crecimiento del sector en primera línea, nada más y nada menos que desde hace ¡25 años! cuando lanzamos el número 1 de nuestra revista con la intención de ayudar a las personas a disfrutar del deporte, de la actividad física y de una vida activa, evitando riesgos y prácticas desaconsejadas. Sin embargo, todavía hoy **persisten errores que se repiten desde hace más de 25 años**, como si tropezáramos una y otra vez con la misma mancuerna.

Este artículo te ayudará a **identificar y corregir esos errores**, permitiéndote mejorar tu entrenamiento y obtener mejores resultados. Analizaremos desde ejercicios clásicos hasta mitos peculiares, desmitificando creencias y proponiendo alternativas más eficientes y beneficiosas, **todo ello gracias a la tecnología y la ciencia,** que nos aporta datos y nos ayuda a tomar buenas decisiones.

Los clásicos no siempre son la mejor opción:

Ejercicios que se han realizado "toda la vida", como los popularizados por Arnold Schwarzenegger en su época dorada del culturismo, no siempre son la mejor opción para los objetivos actuales. En la década de los 70 y 80, la prioridad era la estética: músculos voluminosos a toda costa. Hoy en día, la ciencia y la experiencia nos permiten enfocarnos en la salud y el bienestar integral.

Más allá de la estética:

Si bien los ejercicios clásicos pueden generar cambios físicos, **el precio a pagar a largo plazo puede ser alto**: lesiones, descompensaciones musculares y problemas articulares. La clave está en encontrar entrenamientos que combinen **eficacia y seguridad**, buscando mejoras en todo el organismo.

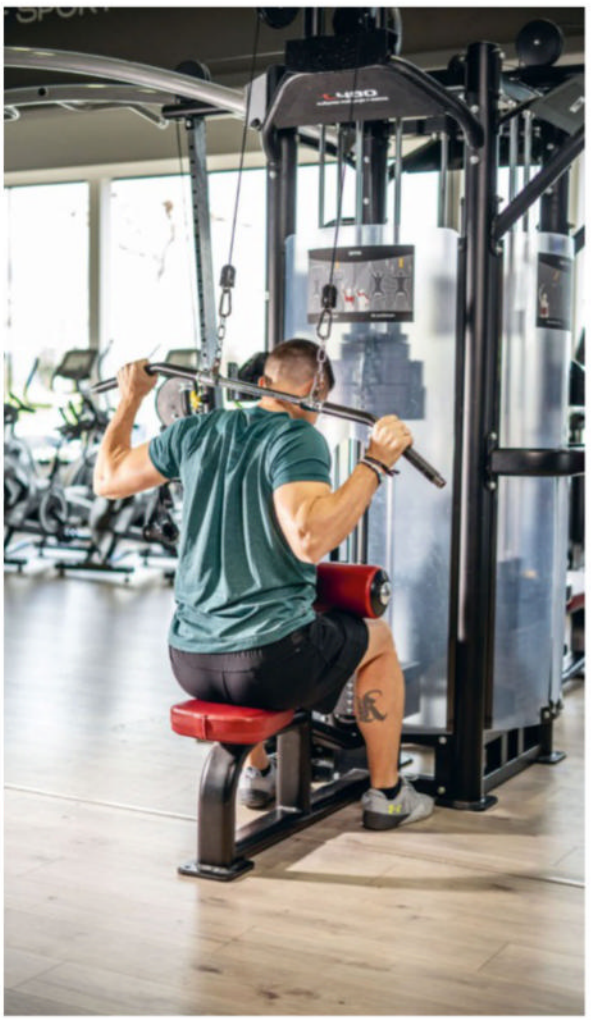
ERRORES A EVITAR:

- **Enfocarse solo en el peso levantado:**La técnica y la calidad del movimiento son más importantes que la cantidad de kilos.
- **Ignorar la salud articular:**Prioriza ejercicios que no supongan un riesgo para tus articulaciones.
- **Entrenar sin un plan:**Desarrolla una rutina personalizada que se ajuste a tus objetivos y necesidades.
- **Repetir los mismos ejercicios:**Varía tu entrenamiento para evitar el estancamiento y estimular diferentes grupos musculares.
- **Ignorar la importancia del descanso:**El cuerpo necesita tiempo para recuperarse y adaptarse al entrenamiento.

EN BUSCA DE LA EFICIENCIA:

- **Ejercicios con mayor transferencia a la vida diaria:**Selecciona ejercicios que se traduzcan en mejoras en tu rendimiento y actividades cotidianas.
- **Entrenamiento funcional:**Enfócate en el movimiento y la coordinación, no solo en la fuerza bruta.
- **Variedad y progresión:**Adapta tu entrenamiento a tu nivel y objetivos, aumentando la intensidad y complejidad de forma gradual.
- **Escucha a tu cuerpo:**Presta atención a las señales de fatiga y dolor para evitar lesiones.

Con un enfoque científico y una actitud abierta al aprendizaje, podrás optimizar tu entrenamiento y disfrutar de una vida más saludable y activa.



ERROR 1 EJERCICIOS TRAS-NUCA

¿Has visto a alguien realizar el jalón tras nuca o el press militar por detrás de la cabeza? Aunque algunos creen que estos ejercicios son más intensos o esculpen mejor la espalda, ¡son un error grave que puede dañar tus hombros!

¿Por qué?

Como puedes ver en la imagen, hay varios motivos que justifican que no utilices esta forma de hacer un jalón tras nuca.

- **Pérdida de referencia visual:**Al llevar la barra por detrás de la cabeza, pierdes la referencia visual, dificultando la correcta ejecución del ejercicio.
- **Arqueo de la espalda:**En el momento final, muchos arquean la espalda, lo que puede provocar lesiones en la columna vertebral.
- **Posición antinatural del hombro:**El hombro se encuentra en una posición vulnerable, con abducción y rotación externa excesivas, aumentando el riesgo de lesiones.

¿Aún no te lo crees?

Vamos a demostrártelo con datos. En este artículo analizamos la forma "errónea" de realizar los ejercicios y te demostramos que no hay razón para seguir haciéndolo así. Para ello, vamos a utilizar los avances científicos más novedosos. Gracias a K-MIO, un electromiógrafo portátil que sirve para medir la actividad eléctrica de los músculos y que funciona colocando pequeños electrodos sobre la piel, cerca del músculo que se desea estudiar, seremos capaces de comparar un jalón tras nuca y uno frontal, para ver las diferencias (si es que las hay) entre realizar el ejercicio tras nuca o al pecho. Los electrodos detectan las señales eléctricas que los músculos generan cuando se contraen y con esta información podemos ver como se activan los músculos durante el movimiento.

Como podéis observar en las fotografías y en el test de electromiografía, el RMS Value (el reclutamiento de fibras musculares) es mayor en el ejercicio de jalón al pecho (12.2 mV) respecto al ejercicio de jalón tras nuca (10.0 mV). Queda aclarado y esperamos que ahora que ya has visto que teníamos razón no vuelvas a caer en el error de ejecutar ejercicios tras nuca. Pero, no te vamos a dejar así y por eso te planteamos alternativas más seguras para ti.

Recuerda:

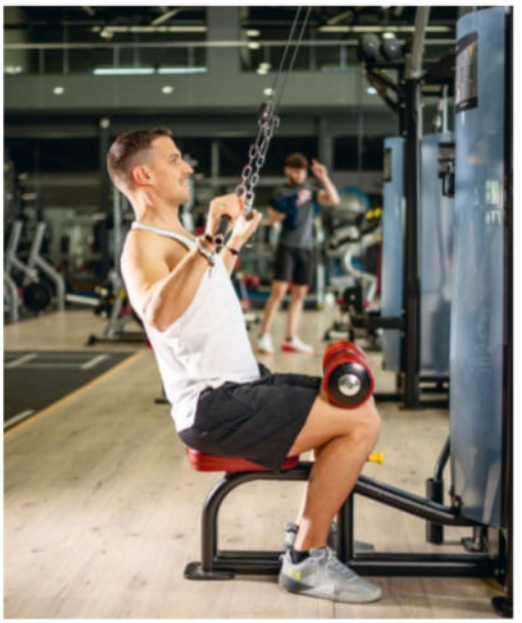
- La salud es lo más importante.
- Evita ejercicios que pongan en riesgo tus articulaciones.
- Existen alternativas seguras y efectivas para trabajar los mismos grupos musculares.
- Consulta con un entrenador personal para obtener una rutina personalizada.

Conclusión:

Olvídate de los ejercicios tras-nuca y opta por alternativas más seguras y eficientes. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

Alternativas seguras y efectivas:

Jalón con polea unilateral: Permite trabajar cada lado del cuerpo de forma individual, lo que ayuda a desarrollar una musculatura más compensada. Es un buen paso previo a las dominadas.



Jalón al pecho:

Esta alternativa trabaja la misma musculatura dorsal, pero con una posición natural de la espalda y el hombro. Además, la referencia visual facilita la correcta ejecución.

Elevación con mancuernas en posición bípeda o sentados sin apoyo: Por si te gusta hacer pres de hombro tras nuca, aquí te dejamos la alternativa correcta. Gracias a este ejercicio serás capaz de activar la musculatura de todo el cinturón abdominal y los estabilizadores del tronco, fortaleciendo la zona lumbar, además de los hombros.

ERROR 2

LA MULTIPOWER: UNA MÁQUINA PARA TODO, MENOS PARA LO QUE FUE DISEÑADA

La Multipower: una herramienta popular en el gimnasio, pero a menudo mal utilizada. Si bien puede ser útil para ciertos ejercicios, no es la mejor opción para otros, como por ejemplo la sentadilla.

Sentadilla en Multipower

Esta variante elimina la necesidad de estabilizar el cuerpo, desactivando el core y creando una posición incorrecta para la espalda. Además, la posición de los pies puede camuflar déficits de movilidad en el tobillo. Analizamos las diferencias en cuanto a activación muscular de una sentadilla en multipower y una sentadilla con mancuernas o con barra para conocer cual es la mejor opción en función de cada persona y su nivel de condición física.
Para ello, vamos a utilizar la tecnología aportada por una plataforma de fuerza portátil (k-deltas), una herramienta que mide y analiza las fuerzas que se aplican durante el ejercicio y permiten cuantificar

con precisión la fuerza y potencia generada durante diferentes movimientos. Además, permite diferenciar si aplicamos más fuerza con nuestra pierna derecha o izquierda, pudiendo así conocer posibles desequilibrios musculares. Gracias a esta información los preparadores físicos y entrenadores pueden evaluar el rendimiento y el progreso del entrenamiento para programar de la manera más eficaz posible en cada caso.

Como podéis observar los valores detectados por la plataforma de fuerza son claros. En primer lugar, cuando usamos la multipower vemos que hay una descompensación entre ambas piernas de un 6%, ejerciendo más fuerza con la pierna izquierda frente a la derecha (54% frente a 45%) Además, el pico máximo de fuerza se sitúa en 184,9 kg. Cuando hacemos el mismo ejercicio con la barra, sin los carriles de la multipower los resultados arrojan que la descompensación se ha reducido al 1% y el pico de fuerza alcanzado supera los 210 kg. ¿Por qué ocurre esto? Cuando tenemos unos carriles que nos guían podemos perder la concentración y dejamos de utilizar todos nuestros "recursos" haciendo que perdamos el foco sobre el ejercicio. Sin embargo, al hacer el ejercicio con peso libre, necesitamos activar toda nuestra musculatura y concentración, además de todas los aspectos que ya hemos mencionado antes.

Alternativas a la multipower:

Split atrás con apoyo de la Multipower: ejercicio unilateral que trabaja el core y la estabilidad. Si además acabas el ejercicio con una elevación de rodilla en equilibrio estarás mejorando esta cualidad al tiempo que favoreces el trabajo de fuerza sobre las articulaciones.

Flexión de rodillas con apoyo en la Multipower: ideal para fortalecer el tren inferior.

ZURICH

Zurich Insurance Europe AG, sucursal en España

¡Las 5 Grandes de Zurich!

La meta de las metas

La unión de las maratones de Barcelona, Madrid, San Sebastián, Sevilla y Valencia conforma el primer circuito de maratones del país, para que todos los runners podáis enfrentaros a un reto único. Inscríbete al reto de forma gratuita, registra tus carreras y consigue el brazalete conmemorativo.

¡Únete ahora!

ERROR 3 LAS AGUJETAS

El mito del agua con azúcar:
Muchos creen que el agua con azúcar es un remedio para las agujetas. Sin embargo, **no hay evidencia científica que respalde esta afirmación**. De hecho, solo aumenta tu nivel de azúcar sin ofrecer beneficios reales.

¿Qué son las agujetas?

Las agujetas o ***DOMS (Delayed Onset Muscular Soreness)***, son micro-roturas en las fibras musculares, principalmente causadas por ejercicios con cargas excéntricas (bajar pesos, escaleras, correr cuesta abajo). Estas micro-roturas provocan inflamación y dolor, que se siente en las zonas musculares cercanas a las articulaciones.

¿Cuándo aparecen y cuánto duran?

Las agujetas suelen aparecer entre 24 y 72 horas después del ejercicio y pueden durar hasta 7 días.

¿Cómo prevenirlas?

- Entrena con una**adaptación progresiva**, de menos a más.
- Si realizas ejercicios nuevos, tómatelo con calma.
- **Calienta bien**antes de empezar.
- Realiza**estiramientos**al inicio y al final del entrenamiento.

¿Cómo aliviarlas?

- **Repite el entrenamiento que las provocó a menor intensidad**.
- **Evita antiinflamatorios, si usas frío y masajes** está bien, pero debes saber que no tienen un efecto significativo. Tras un ejercicio intenso o una actividad de media-larga duración, es interesante no parar de forma brusca y mantener una actividad ligera durante 5-10 minutos, por ejemplo, encima de la bicicleta a un ritmo suave o con una ligera carrera a pie. Debido a esto, seguimos favoreciendo la circulación de la sangre y ayudamos al organismo para la futura eliminación del organismo de las sustancias de deshecho generadas durante el ejercicio.

En resumen:

- Las agujetas son micro-roturas en las fibras musculares.
- No hay un remedio mágico para eliminarlas.
- La mejor prevención es la adaptación progresiva.
- Repetir el entrenamiento a menor intensidad puede ayudar a aliviarlas, al igual que intentar ser regular en nuestras rutinas de entrenamiento.
- Las agujetas son una señal normal de que tu cuerpo se está adaptando al ejercicio.
- No te dejes intimidar por el dolor y continúa entrenando de forma segura y responsable.

ERROR 4 SUDAR NO ES SINÓNIMO DE PERDER PESO

¿Crees que sudar más te ayuda a adelgazar? ¡Te equivocas! Sudar es un proceso natural del cuerpo para regular nuestra temperatura interna, no un indicador de pérdida de grasa. Cuando sudamos generamos unas pequeñas gotitas de líquido en la superficie de nuestra piel que, cuando entran en contacto con el aire, hacen que nos "refresquemos" y que la temperatura del cuerpo disminuya. Envolverte en ropa gruesa o usar fajas de neopreno para sudar más no te hará adelgazar mágicamente, solo te deshidratará y pondrá en riesgo tu salud.

Perder peso es un proceso complejo que involucra:

- **Dieta saludable:**Reducir el consumo de calorías y elegir alimentos naturales y apropiados para tu ritmo de vida.
- **Ejercicio regular:**El truco es ser constante en las rutinas de ejercicios que elijas y realizar al menos 2-3 días de entrenamiento a la semana. Además de eso, siempre ayuda mantenernos lo más activos posibles, evitando actitudes demasiado sedentarias.
- **Descanso adecuado:**Dormir bien para que tu cuerpo se recupere y funcione correctamente también es muy importante.

Sudar no elimina grasa:

- El sudor está compuesto principalmente por agua y sales minerales.
- La pérdida de peso real se produce cuando quemas calorías a través del ejercicio y la actividad diaria y sobre todo, cuando tu balance calórico es negativo, es decir, cuando quemas más calorías de las que consumes.
- **Suda de forma natural:**No te cubras con ropa excesiva ni uses fajas que te hagan sudar más de lo normal.
- **Bebe agua suficiente:**La hidratación es fundamental para tu salud y tu rendimiento deportivo.
- **Evita la deshidratación:**Puede causar mareos, calambres musculares y problemas de salud graves.

Norte Vs Sur Norte Vs Sur Norte Vs Sur Norte Vs Sur

KLM Royal Dutch Airlines

NORTE VS SUR

DESPEGA

23 de junio
9:00 h.
10K homologado

www.klmnortevssur.com

KLM Royal Dutch Airlines

BM Muy fresco, muy nuestro. VITAMIN WELL GOYA brillante MADRID

ERROR 5 PERDER PESO EN UNA ZONA CONCRETA: ¿MITO O REALIDAD?

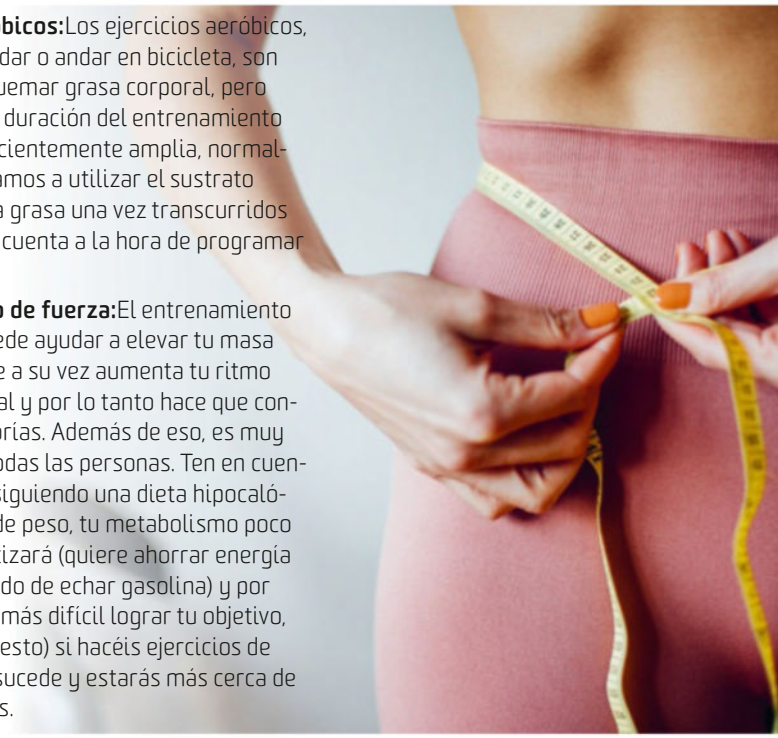
¿Quieres eliminar la grasa de una zona específica de tu cuerpo? La pérdida localizada de grasa es un mito que ha persistido por mucho tiempo, llevando a muchos a realizar ejercicios repetitivos en zonas específicas sin resultados reales.

¿Por qué no funciona?

- El cuerpo no quema grasa de forma localizada. Cuando hacemos ejercicio, el cuerpo utiliza la grasa como fuente de energía de forma global, no solo de la zona que se está trabajando.
- La genética juega un papel importante en la distribución de la grasa corporal. Algunas personas son más propensas a acumular grasa en ciertas zonas, como el abdomen o los muslos y otras no.

¿Qué podemos hacer?

- **Reducir la grasa corporal total:** La mejor manera de eliminar la grasa de una zona concreta es reducir la grasa corporal total. Esto se logra a través de una dieta saludable y ejercicio regular.
- **Ejercicios aeróbicos:** Los ejercicios aeróbicos, como correr, nadar o andar en bicicleta, son eficaces para quemar grasa corporal, pero para lograrlo la duración del entrenamiento debe ser lo suficientemente amplia, normalmente comenzamos a utilizar el sustrato energético de la grasa una vez transcurridos 50´, ten esto en cuenta a la hora de programar tus rutinas.
- **Entrenamiento de fuerza:** El entrenamiento de fuerza te puede ayudar a elevar tu masa muscular, lo que a su vez aumenta tu ritmo metabólico basal y por lo tanto hace que consumas más calorías. Además de eso, es muy indicado para todas las personas. Ten en cuenta que si estas siguiendo una dieta hipocalórica para bajar de peso, tu metabolismo poco a poco se ralentizará (quiere ahorrar energía porque has dejado de echar gasolina) y por lo tanto te será más difícil lograr tu objetivo, pero (atentos a esto) si hacéis ejercicios de fuerza esto no sucede y estarás más cerca de lograr tus metas.



ERROR 6 UTILIZAR LA 1RM PARA DEFINIR LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

1RM, es el acrónimo de la **Repetición Máxima**, un concepto muy utilizado en el mundo del fitness que se refiere a la carga máxima que se puede vencer en "una sola ocasión". El cálculo de la repetición máxima y el uso de su porcentaje para programar la intensidad en la aplicación de distintos programas de fuerza ha sido para todos los profesionales del deporte y la actividad física algo básico y fundamental a lo largo de las últimas décadas, la piedra angular sobre la que giraban las grandes variables de la programación en el entrenamiento de fuerza. Si aún sigues utilizando este método para calcular la carga de entrenamiento y programar tus rutinas estas cometiendo un grave error.

Según un reciente estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid y publicado por la prestigiosa revista *Biology*, el empleo de esta fórmula y los porcentajes para calcular la intensidad de la carga y el entrenamiento en un programa de fuerza, son un error basado en datos que no se ajustan a la realidad.

El cálculo de la 1RM responde a un momento determinado de la vida del deportista. Nuestra 1RM no es la misma hoy respecto a la semana anterior ni, evidentemente, la semana próxima. Es un dato que varía en función de nuestro estado de forma, del descanso, del momento del día... muchas variables a tener en cuenta. Para poder ser más eficaces sobre programación del entrenamiento deberíamos realizar el test cada día, antes de comenzar el entrenamiento y eso no es viable. Si derivamos esto al ámbito de la salud, los motivos para no usar la 1RM son aún más evidentes. No tiene sentido someter a un test de 1RM a personas que van a trabajar con intensidades inferiores al 60% de su capacidad máxima en la mayoría de los casos. Esto sería, si lo comparamos con la cantidad ingerida de un medicamento, como someter a una persona a la dosis máxima de dicho medicamento para conocer, de ese modo, cual es la dosis mínima eficaz en esa persona. Es decir, como no se qué intensidad debo aplicarte, primero te someto a la máxima posible y después ya decidimos.

Consejos para mejorar la prescripción de ejercicio

1. Dejar de intentar estimar mediante un test de 1RM o cualquier otra metodología similar.

2. La utilización de un número de repeticiones máximas, tampoco nos permitirá obtener la intensidad relativa respecto a nuestra 1RM.

3. Desconfía de los conocimientos que puedan derivarse mediante un test de 1RM sin control de la velocidad

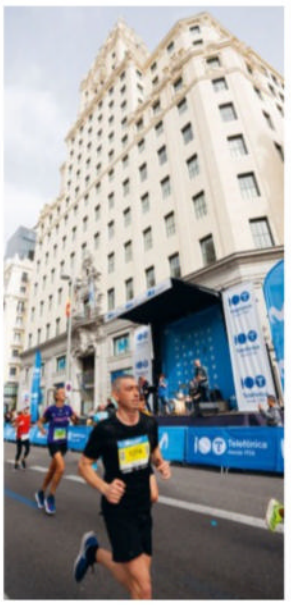
4. Mide la velocidad de ejecución de los ejercicios a través de cualquiera de estos sistemas:

- Plataformas dinamométricas de fuerza.
- Encoders, con o sin cables.
- Wereables a través del móvil.
- Acelerómetros y apps. Solo necesita nuestro Smartphone y un dispositivo brazalete que incorpora un acelerómetro para calcular la velocidad media del movimiento. (Push Band)
- Video-análisis. Solo necesitas que tu smarthpone incorpore una cámara de última generación que capture imágenes a 120 fotogramas segundo. Una vez grabada la imagen se incorpora a la APP y así se calcula la velocidad de ejecución.

GRAN ÉXITO DE LA MOVISTAR MEDIO MARATÓN DE MADRID

CON RÉCORD DE PARTICIPANTES

La XXIII **edición del Movistar Madrid Medio Maratón**, celebrada el pasado 7 de abril, fue un completo éxito. Una mañana repleta de emociones en lo deportivo, con las disputadas victorias en categoría masculina del keniano Mike Kipkorir y en la categoría femenina de la etíope Aberash Shilima Kebeda, y por las increíbles historias de superación de atletas como el paralímpico Lorenzo Albaladejo, Álex Roca o José Luis Capitán, enfermo de ELA. Además, dos de los mejores atletas de la historia, el etíope Haile Gebrselassie y la portuguesa Rosa Mota, han sido los padrinos de las dos pruebas. En total han sido **23000 los corredores** entre el Movistar Madrid Medio Maratón (récord histórico de participación con 21000 atletas) y la Carrera ProFuturo.



En lo deportivo, el nutrido grupo de hasta 30 atletas de élite pugnaron por la victoria en el renovado y monumental recorrido que se estrenaba, y que contaba con un espectacular kilómetro final por la Gran Vía hasta el paseo de Recoletos, pasando por el emblemático Edificio Telefónica, coincidiendo con el Centenario de Telefónica y como parte de sus actos de celebración. En categoría masculina, un grupo de hasta cuatro corredores se mantuvo vigilándose hasta los últimos kilómetros, pero el ataque final del keniano Mike Kipkorir fue demoledor. Kipkorir paró el crono en 1h01:07, con 13 segundos de ventaja frente al ugandés Ezekiel Mutai, segundo clasificado. El también keniano Esphond Cheruiyot llegó tercero con 1h01:24. El primer español en meta fue Ayad Lamdassem, décimo con 1h06:45. Otros nombres ilustres del atletismo español como Chema Martínez, embajador de Telefónica, Abel Antón, embajador de Joma Sport o Pablo Villalobos, también disputaron los 21.097 metros por el centro de Madrid.

En categoría femenina, la etíope Aberash Shilima Kebeda dominó la prueba con bastante solvencia para llevarse la victoria con 1h08:31, y casi minuto y medio de ventaja sobre sus perseguidoras. Las kenianas Beatrice Nyaboke Begi y Vivian Jerotich Kosgei, segunda y tercera, respectivamente, intentaron dar caza a la etíope sin éxito. La madrileña Clara Simal, de la Agrupación Deportiva Marathon, organizadora de la prueba, volvió a ser la primera española en meta, repitiendo además el noveno puesto de la general que ya logró en 2023.

La **Carrera ProFuturo de 5km** también se celebró de forma paralela al Movistar Madrid Medio Maratón. Esta prueba de carácter solidario nació en el año 2016 con un objetivo claro: correr por la educación. Desde entonces, ha tomado las calles de Madrid para celebrar una jornada llena de deporte y compromiso enfocada en contribuir al programa educativo ProFuturo, con el fin de seguir acercando el poder transformador de la educación, la innovación y la tecnología a los niños y niñas en cualquier rincón del planeta.

El triunfo fue de Claudia Moreno (20:15) en categoría femenina y Sergio Salinero (17:20) en categoría masculina. La Carrera ProFuturo, una de las pruebas populares y solidarias más conocidas del calendario, ha recaudado 19100 €, que serán donados al programa de educación digital con el que Fundación Telefónica y Fundación "La Caixa" contribuyen a cerrar la brecha educativa en entornos aislados y en riesgo de exclusión en Latinoamérica, Caribe, África y Asia. El atleta paralímpico Lorenzo Albaladejo, considerado el mejor atleta con parálisis cerebral de la historia de España en pruebas de velocidad, también completó la prueba con éxito.

25 años de nutrición deportiva

De la pasta a la proteína

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

Hace 25 años empecé a escribir los artículos de nutrición en Sport Life. Los primeros temas eran los más básicos: las vitaminas y minerales,los carbohidratos, cómo hidratarte en una competición, qué eran los antioxidantes, etc. Cada año, los temas se iban actualizando, la nutrición deportiva iba avanzando, y con el auge del deporte, cada vez más personas comían como un deportista. La ciencia ha ido acompañando y publicando cada vez más estudios que han ido enseñándonos a comer como un deportista de élite y, en estos años, ya es común ver cómo el menú del deportista no sólo se parece al del profesional, también al de las personas que se cuidan.

Las cosas han cambiado mucho: hace 25 años los deportistas, en general, priorizaban los hidratos, el famoso plato de pasta o la pizza para cenar antes de una carrera, y dejaban de lado las proteínas o las grasas, salvo en el mundo del gym, claro. En este tiempo, hemos ido aprendiendo y estudiando de la mano de los deportistas y de los grandes expertos en nutrición del mundo deportivo, y ahora lo normal es que todos, no sólo los deportistas, sigan una alimentación saludable, equilibrada y sabrosa... ¡Y no sólo de pasta vive el maratoniano! Los deportistas de todas las especialidades y nivel, han ampliado sus horizontes, comen mucho mejor y más variado. En este especial, he querido contar con un poco de humor los principales cambios que hemos visto en Sport Life en el mundo de la nutrición deportiva y cómo, gracias al deporte y la alimentación, ahora podemos llegar a vivir más años con calidad de vida. Y por supuesto, seguir disfrutando de los platos más ricos y sabrosos y poder compartirlos con nuestros amigos y familiares.

1/ ÉRAMOS DE PASTA O DE PROTEÍNA

Hace 25 años, el mundo de la nutrición deportiva se dividía en dos bandos: el de los carbohidratos para los deportes de resistencia o larga duración, como: maratón, ciclismo o patinaje; y el de las proteínas, para los deportes de fuerza, de corta duración y el mundo del gimnasio. Generalizando, los primeros eran muy delgados y los segundos muy fuertes. Quería empezar con lo que para mí ha sido el gran cambio de la nutrición deportiva en estos 25 años, ya que hemos visto generaciones de atletas viviendo de carbohidratos con la pasta reinando como fuente de energía principal, separados del mundo del gimnasio donde el atún y el pollo eran los reyes para ganar músculo. Ahora los dos mundos conviven y se han mezclado muy bien, ya que tanto los carbohidratos como las proteínas, son nutrientes esenciales, necesitamos ambos para vivir. Debemos encontrar un buen equilibrio si combinamos en cada comida carbohidratos, como fuente de energía en forma de glucosa para el ejercicio, junto a proteínas para aportar los aminoácidos que necesitan los músculos para regenerarse y generar más fuerza, potencia y velocidad.

PROS: Ya es habitual ver a un corredor tomarse un batido de proteínas al terminar el entrenamiento y a un *crossfitero* tomando un batido de plátano con avena para desayunar. Se ha democratizado la alimentación deportista y hay mucha información que nos permite buscar la dieta que necesitamos para cada etapa, momento y necesidad.

CONTRAS: El equilibrio no es fácil de conseguir, debemos aprender a combinar carbohidratos y proteínas para conseguirlo, teniendo en cuenta nuestros objetivos y nuestras necesidades. Quizás estamos un poco obsesionados con las proteínas, hemos demonizado a los carbohidratos, y fluctuamos entre unos y otros con demasiada alegría. Se han generalizado las dietas hiperproteicas para perder grasas y ganar músculo, y nos encontramos cada vez con más problemas por seguir dietas bajas en carbohidratos en deportistas de resistencia, con síntomas como: fatiga, mal humor, insomnio, depresión y falta de energía para hacer buenos entrenos. También podemos ver el caso contrario: personas que priorizan los carbohidratos para sus entrenos y no toman suficientes proteínas, aunque ahora vayamos todos al gimnasio a hacer fuerza... lo que suele producir un ligero exceso de peso, esa barriguita de maratonianos o ciclistas veteranos que pasan varias horas entrenando para luego tomar la cerveza con el bocata de 'todo vale'.

Sin carbohidratos, proteínas y grasas, no hay músculo ni resistencia ni fuerza ni velocidad...

2/ LAS GRASAS HAN DEJADO DE SER ENEMIGAS

En esta cocina fusión no podemos olvidarnos que otro de los nutrientes esenciales son las grasas: por fin se han incluido en la dieta de los deportistas y se han dejado de evitar porque son una parte fundamental de la dieta. Debemos priorizar las grasas saludables, monoinsaturadas, de origen vegetal que se encuentra en: el aguacate, los frutos secos, las semillas y el aceite de oliva; y las poliinsaturadas, con ácidos grasos omega-3 de los pescados grasos. Estas grasas ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, a regular los procesos de inflamación, al equilibrio hormonal y al metabolismo energético. En cuanto a las grasas de origen animal, las saturadas, la recomendación es que se deben limitar, escogiendo las de mejor calidad como las de los huevos, lácteos fermentados y carnes rojas magras y de aves. De la mano de las grasas han entrado algunas dietas ricas en ella como: la cetogénica, muy baja en carbohidratos y muy rica en grasas, la dieta de la zona o la paleodieta, cada vez más populares.

PROS: Ahora podemos comer y disfrutar, de las grasas 'sanas' sin culpa, tienen ese toque de palatibilidad y sabor que hace que nos guste una ensalada de lechugas con un toque de aceite de oliva AOVE, o esa tostada de pan integral que con aguacate está más rica que con pechuga de pavo. Además, sabemos sus beneficios en la prevención de enfermedades, como en el caso de la dieta cetogénica y enfermedades neurológicas. Por fin podemos disfrutar de platos para días especiales como:

un par de huevos rotos con jamón ibérico o una tarta de queso casera.

CONTRAS: No debemos olvidarnos que las grasas son una fuente de energía que aportan el doble de calorías que los hidratos o las proteínas, lo que puede elevar nuestra ingesta calórica, y si no controlamos su consumo y el gasto calórico, pueden ser las responsables del aumento de peso, aunque vayamos una hora al gimnasio todos los días.

3/ HIDRATACIÓN, DE LOS ISOTÓNICOS AL AGUA CON SALES

Sin agua no podemos vivir, pero ahora hidratarse parece algo más complicado que beber agua. Hemos pasado por varias etapas: de beber sólo agua, a agua con sal, a agua con azúcar, al "todo vale" en que la cerveza pasa por la bebida isotónica para hidratarse al terminar. Al final no debemos olvidar que la hidratación es casi más importante que la alimentación, ya

que durante el ejercicio, perdemos agua y sales al sudar, por el proceso natural de 'enfriar' el cuerpo para eliminar el calor producido por el movimiento. Si no tenemos una buena hidratación, antes, durante y después del ejercicio, el rendimiento se ve gravemente afectado, y aparecen dolores de cabeza, fatiga, desorientación y agotamiento rápido que puede llevar al mareo y la deshidratación grave.

PROS: Se ha dado valor a una buena hidratación para todo el mundo y ahora es normal ver a todos con botellas de hidratación, tanto durante el ejercicio como en la vida diaria, en la oficina o en casa.

CONTRAS: La hidratación no es sólo agua, también debemos tener en cuenta a las sales minerales, y cuando entrenamos y sudamos, perdemos agua y algunos minerales, especialmente, el sodio y es necesario reponerlo para evitar el problema opuesto a la deshidratación, la hiponatremia, que ocurre cuando una persona se hidrata solo con agua durante el ejercicio prolongado, y el exceso de hidratación sin sales (sodio) puede ocasionar problemas graves, e incluso la muerte como ha ocurrido en algunos maratones.

En un entreno de gimnasio de menos de una hora no solemos deshidratarnos, es más importante hidratarse a lo largo del día, no beber sólo en las comidas para tomar 1 litro de una vez 2 veces al día. Hay que tener en cuenta que además de agua podemos tomar infusiones, agua con zumo de limón y bebidas isotónicas naturales o preparadas con fórmulas para deportistas.

4/ EN EL CAMINO DE LA DIETA MÁS VERDE

Cada vez más personas escogen dietas vegetarianas, también entre deportistas olímpicos y de alto nivel. O al menos siguen dietas con un 90-99% de base vegetal conocidas como "***Plant Based***", que priorizan los alimentos de origen vegetal sobre los animales, sin eliminarlos del todo. Los motivos son varios, desde mejorar la salud, a cuidar el planeta y el bienestar de los animales. Ahora es mucho más sencillo, hay más productos sin ingredientes de origen animal, suplementos de vitaminas como la B12, imprescindible para evitar carencias, y una variedad de sustitutos como leches vegetales, quesos veganos, carnes sin carne, y hasta salchichas, hamburguesas y embutidos veganos en los supermercados. Todo esto ha hecho que bajen los precios, y que no haga falta hacer un máster en nutrición vegetariana para conseguir una dieta completa, rica en proteínas de origen vegetal, sin necesidad de estar combinando legumbres con cereales como se hacía hace unos años. Durante estos años hemos visto crecer a dietistas- nutricionistas como Aitor Sánchez, de 'Mi dieta cojea' que nos han enseñado a comer no sólo con sus libros: 'Vegetarianos con ciencia' y 'Tu dieta puede salvar el planeta', también con su ejemplo y recetas en sus redes sociales.

PROS: Este florecimiento del mundo más verde es todo un avance, no sólo para la población general, que se alimenta con un exceso de carne, también para los animales y el planeta. En el mundo deportista, ahora se puede encontrar una gran variedad de alimentos y de suplementos con el sello vegano, que permiten obtener aminoácidos esenciales para generar músculos eficientes.

CONTRAS: También se ha convertido en una moda ser vegetariano y hace falta aprender a comer verde para evitar carencias. Los seres humanos somos omnívoros por naturaleza, por eso esta dieta requiere control y suplementación, especialmente de la B12. Como cualquier deportista, acude a tu médico para las revisiones anuales que todos debemos hacer para comprobar que disfrutas de buena salud. Aprende a cocinar y escoge alimentos de verdad, no vale comer una hamburguesa vegana que suele ser un ultraprocesado al fin y al cabo.

5/ SE ACABARON LAS DIETAS Y EL PESO EN KILOS

Estar a dieta es muy aburrido y no es una buena forma de relacionarnos con la comida o con nuestro peso. Además, ya tenemos alta tecnología en nuestro móvil o reloj para calcular la ingesta de lo que comemos y el gasto calórico de lo que gastamos. Pero el metabolismo no sabe de matemáticas exactas y nos encontramos con que hay personas que siguen dietas muy bajas en calorías y no consiguen perder peso, a pesar de hacer más gasto entrenando del que ingieren, y otras personas que pueden comer en cantidad lo que les apetezca y que son capaces de quemar muchas calorías en poco tiempo de entrenamiento. Aquí hay mucho por descubrir, la ciencia está avanzando. En estos años sabemos que el músculo es clave y que lo importante no es el peso que nos marca la báscula en kilos, lo importante es la composición corporal, que la proporción de grasa corporal sea la adecuada para nuestra edad, sexo y deporte, y que prioricemos el peso en masa muscular, cuántos más kilos de músculo mejor. Aunque no al contrario, no siempre cuanta menos grasa mejor. Por ejemplo, en el caso de las mujeres, un porcentaje de grasa bajo es tan malo desde el punto de vista hormonal como uno alto.

PROS: Se acabó la tiranía de las dietas para perder peso, ya no hay que pretender estar delgado y pesar poco, ahora lo que importa es tener un cuerpo sano, musculado y con un porcentaje de grasa saludable. Eso hace que nos olvidemos de la delgadez extrema de hace unos años y que veamos que se lleva tener un cuerpo deportista, con abdominales y una buena definición muscular de brazos, tronco, glúteos y piernas. Hemos vuelto a los ideales de belleza griegos, al menos en el caso de los hombres, lo que nos permite poder comer

sin contar calorías, con dietas variadas y sanas.

CONTRAS: Hemos pasado de la obsesión por la delgadez a la obsesión por el músculo, de la anorexia a la vigorexia, y cada vez se ven más trastornos de la alimentación y enfermedades mentales relacionadas con la falta de aceptación y con ideales de cuerpos imposibles de conseguir, fuera del circuito de los concursos de fitness y culturismo. Esto es preocupante, especialmente en los más jóvenes que siguen en las redes sociales entrenamientos para conseguir abdominales o glúteos, o dietas estrictas y poco saludables.

Debemos centrarnos en conseguir nuestra mejor versión de nosotros mismos, con nuestra altura, sexo y proporciones. No podemos medir más centímetros, tampoco adelgazar 'sólo muslos', o aumentar una talla de sujetador en el gimnasio o con dieta. Mejor centrarnos en hacer ejercicio y alimentarnos para estar sanos y aceptarnos cómo somos, sin comparaciones ni obsesiones.

6/ A CONTAR MACROS A LA HORA DE HACER EL PLATO

¿Te acuerdas cuando comías pollo con arroz y verduras? Ahora pensamos en 'macros' a la hora de incluir ingredientes en el plato. Los macronutrientes son los carbohidratos, proteínas y grasas y, en estos años, se ha popularizado hacer una nutrición más específica para cada persona y momento, con menús que tienen un cálculo de macros en cada plato. Por ejemplo, si buscas una dieta proteica, las proteínas son los macros prioritarios en el plato, que pueden pasar a ser la mitad del plato, el pollo de antes, y los carbohidratos pasan a ser un poco más del cuarto del plato, con el arroz y las verduras, y las grasas un poco menos del cuarto con el aliño de aceite de oliva.

PROS: Es muy efectivo seguir una nutrición específica, se consiguen resultados en poco tiempo, especialmente a la hora de conseguir bajar grasas y ganar músculo. A nivel deportista de alta competición, se sigue estas dietas tan restrictivas y medidas bajo control del equipo médico, nutricionista y psicólogo del equipo, bien para conseguir resultados, como bajar kilos en deportes con categorías de peso, o ciclos de entrenamiento en los que es necesario ganar músculo en etapa precompetición, etc.

CONTRAS: Calcular macros no es sencillo y depende de tus objetivos. No podemos trivializar y pensar que los alimentos son solo proteínas o carbohidratos, contienen un poco de todo, además de vitaminas, minerales, fibras, etc. Hay que tener nociones más avanzadas de nutrición para hacer un buen plan de alimentación por macros, o contar con un buen nutricionista. Son dietas que requieren pesar los alimentos y tener mucha paciencia y fuerza de voluntad, vas a comer diferente al resto de tu familia y amigos y se acabó la vida social.

7/ RECETAS FITNESS... Y LA AIRFRYER

Las redes sociales están llenas de recetas fitness, súper saludables, bajas en calorías, ricas en nutrientes y, por supuesto, muy ricas. Ya no se utiliza harina de trigo para un bizcocho, hay harinas proteicas de

avena o de almendra, edulcorantes varios para endulzar sin azúcar blanco y olvidemos añadir mantequilla, nata o leche a las preparaciones. Las recetas fitness han simplificado la repostería, nos encanta descubrir los platos de Sara y Ani, las creadoras de la cuenta Fit Happy Sisters, que nos enseñan a hacer de todo, incluso tortilla de patata con una freidora de aire, que se ha vuelto un imprescindible en la cocina para comer patatas fritas sin aceite, lasañas hechas en 20 minutos o tartas de queso en su punto mientras te duchas después de entrenar.

PROS: Nos hemos vuelto auténticos cocinillas, desde los más pequeños que pueden hacer recetas en el microondas con las instrucciones de los vídeos de RRSS. Se gana tiempo, dinero y salud cocinando en casa.

CONTRAS: Por muy fitness que hagamos una receta, muchas siguen siendo postres dulces, aunque no tengan gluten y se hagan con edulcorantes. No pasa nada por tomar el pastel de tu abuela por tu cumpleaños... Pero debemos dejar de ser tan dependientes del azúcar, no necesitamos postres cada día, ni fitness ni ligeros ni sin-sin-sin.

8/ DE SUPERALIMENTOS A ALIMENTOS MUY NUTRITIVOS

Con la globalización, llegaron a los mercados alimentos de todo el mundo. En estos años hemos pasado de considerar el kiwi o el mango exóticos, a ser frutas de toda la vida, por no hablar del aguacate. Estos alimentos, generalmente frutas o bayas, se consideraban superalimentos por su alto contenido en nutrientes, vitaminas, minerales o sustancias como los fitoquímicos, de gran poder antioxidante. Hemos descubierto las bayas Goji, la semilla de chía, la

col kale, el jengibre, la cúrcuma, el aceite de coco virgen extra... que ahora podemos encontrar en cualquier supermercado.

PROS: los superalimentos (SA), en realidad, son alimentos con un alto valor nutricional y no tienen por qué venir de lugares exóticos ni tener un precio desorbitado. En España tenemos uno de los mejores: las uvas rojas, que como la mayoría de las bayas, son un concentrado de antioxidantes, en este caso de resveratrol, uno de los más potentes en laboratorio. Muchas de las frutas y frutos secos de toda la vida, como: nueces, avellanas, almendras y verduras y hortalizas, como la humilde acelga o la rica calabaza, son alimentos muy 'súper', baratos, sencillos de encontrar y que, en su temporada, están llenos de nutrientes para rendir al máximo nivel físico y mental.

CONTRAS: Cada año surge algo nuevo, pero ahora ya casi está prohibido hablar de superalimentos, porque ningún alimento tiene súper poderes y puede llevar a confusión y a una mala alimentación. De nada sirve tomarte un *porridge* de avena y chía con bayas de *açai* a precio de oro, si luego vas a ver el fútbol con tu refresco o cerveza y patatas fritas favoritas. Toca probar lo que viene nuevo, pero sin volverse locos.

9/ LA MICROBIOTA, EL SECRETO DE LA SALUD

La antigua flora intestinal, ni era flora ni se limitaba al intestino, ahora hablamos de microbioma y microbiota de forma natural. De la mano de la Dra. Sari Arponen, con su libro '¡Es la microbiota, idiota!', hemos descubierto la importancia de cuidar los microorganismos que habitan en nuestro cuerpo, no sólo en nuestro sistema digestivo, también en piel y mucosas. Un pequeño ejército de bacterias, hongos, virus, etc., con el que podemos trabajar en armonía y disfrutar de sus beneficios, que pueden ser la llave para muchos de nuestros problemas, ya que cuando ocurre una disbiosis o un desequilibrio en la microbiota, pueden aparecer gases, diarrea, estreñimiento, dolores de cabeza, candidiasis vaginales, alergias y hasta depresión. Ahora disponemos de tests de diagnóstico que con una pequeña muestra de heces nos indica qué está pasando en nuestro interior. En el tema deportivo, la microbiota tiene mucho que decir, y no sólo es diferente la población de un judoka, un futbolista o un remero olímpico, sino que en una carrera de maratón, también difiere la del ganador a la del último. Mucho nos queda por aprender, pero lo que se va publicando es muy revelador.

PROS: Conocer nuestra microbiota y alimentarnos de forma que podamos mejorar su equilibrio, puede ayudarnos en casos de problemas de salud digestiva, alergias e intolerancias y hasta equilibrar el colesterol. Lo principal es entender que son los alimentos los que 'alimentan' la microbiota, de la mano de los alimentos vegetales ricos en fibra prebiótica (que alimenta a la microbiota) y alimentos probióticos como los fermentados (con bacterias vivas que ayudan a repoblar). Además, están los suplementos de probióticos.

CONTRAS: El auge de los suplementos de probióticos ha creado un mercado muy lucrativo. Lo primero es acudir a un

especialista que pueda hacer un buen diagnóstico, para después encontrar el suplemento de probióticos adecuado. No vale cualquier probiótico, hay tantos microorganismos circulando por nuestro interior, que todavía queda mucho por aprender para llegar a soluciones específicas para cada persona y problema.

10/ AYUNO, ¿TAMBIÉN EN DEPORTISTAS?

El ayuno ya estaba aquí desde hace siglos, unas veces por hambrunas y carencias de alimentos, y otras veces por imposición religiosa. En los últimos años, el ayuno ha llegado como la solución a los problemas de Occidente, una sociedad con un exceso de alimentación que nos ha llevado a los problemas de salud asociados al sobrepeso y obesidad, como el aumento de los casos de diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares y envejecimiento prematuro. Cuanto mejor podemos alimentarnos, peor lo hacemos.. Sin entrar en filosofía nutricional, el ayuno no es una dieta para adelgazar, es una estrategia nutricional que puede ayudarnos a mejorar nuestra salud, a reducir la ingesta calórica, a entrenar el apetito y la fuerza de voluntad y a dejar descansar al sistema digestivo entre comidas. El secreto del ayuno se basa en la autofagia, el mecanismo por el que las células se autodestruyen cuando están dañadas o viejas, y se puede activar en condiciones extremas como el ayuno. De la mano del biólogo japonés Yoshinori Oshumi, Nobel de Medicina en 2016, el ayuno se ha popularizado. En deportistas, ahora es común ir a entrenar en ayunas para favorecer la elección de grasas de reserva como fuente de energía durante el movimiento y así obtener energía de las grasas, no sólo del glucógeno muscular o hepático que es la fuente habitual en entrenos cortos. ¿Funciona? Pues veamos los pros y los contras.

PROS: Entrenar en ayunas puede ayudarte a ser más eficiente a la hora de quemar grasas y el ayuno intermitente te da la famosa 'flexibilidad metabólica' en la que puedes obtener energía de varias fuentes según las necesidades y disponibilidad. Es una buena forma de entrenarte en entrenos suaves y cortos y te puede ayudar a perder peso en forma de grasa cuando controlas la ingesta calórica a lo largo del día. El ayuno de 12 horas debería ser el habitual en nuestra sociedad, cenando temprano para dejar al cuerpo tiempo para la digestión y el descanso nocturno. De ahí se puede pasar a ayunos de 16/8, 18/6, uno o dos días por semana, siempre que no se esté en una fase de entrenamiento intenso o competición. Y ayunos más prolongados de 24 o 48 horas, se podrían seguir una o dos veces al año por motivos de salud, no por adelgazar.

CONTRAS: La mayoría de las veces estamos tan acostumbrados a comer cada 3 o 4 horas, que nos supone un gran sacrificio y fuerza de voluntad eliminar una cena o un desayuno para crear un periodo de ayuno eficiente. Si además, llegamos a la hora de comer con mucha ansiedad y hambre, podemos llegar a ingerir más cantidad de calorías que repartiendo las comidas a lo largo del día. También hay que tener en cuenta que si entrenamos fuerte, no tiene sentido hacer ayunos porque nuestras necesidades son mayores e intentar conseguir todos los nutrientes necesarios en una o dos comidas al día, puede ser todo un reto que nos fuerce a comer mucha cantidad y variedad en un corto periodo de tiempo, lo que dificulta la digestión o puede crear problemas de ansiedad o trastornos de la conducta alimentaria. Es importante contar con la ayuda de una persona especializada en ayuno que nos indique cómo hacerlo, y tener muy claro que el ayuno requiere voluntad, paciencia y mentalidad estoica.

ROX 12.1 EVO

NAVIGATE SMARTER.
PERFORM BETTER.
DISCOVER MORE.

¿Te motiva mejorar tu rendimiento sobre tu bici de ruta para conseguir nuevos objetivos? Entonces el ROX 12.1 EVO es exactamente el navegador que necesitas. Entrena como un profesional y deja que sus múltiples funciones de navegación con mapas offline te lleven siempre a salvo a tu destino.

MADE IN GERMANY

www.sigmasport.com

SIGMA

¿Psicología deportiva para deportistas aficionados o semiprofesionales? ***¡Claro que sí!***

Por CARLA RODRÍGUEZ CABALLERO, PSICÓLOGA DEPORTIVA Y FUNDADORA DE LA Asociación "Suelta los Frenos Psicología y Deporte"
https://sueltalosfrenos.es/

Hoy en día vivimos una era en la que la salud mental ha cobrado especial importancia, somos más conscientes del papel de nuestros pensamientos y emociones en nuestro día a día, queremos cuidarnos y entendemos la función de la psicología en muchos ámbitos, como el escolar, el laboral o el personal, pero... ¿Sucede lo mismo con la psicología deportiva fuera del deporte profesional? Hemos interiorizado que el deporte es una fuente de bienestar físico y mental que nos hace sentir bien, nos libera, nos fortalece, nos enseña y nos hace más felices. Damos por hecho que, como vamos a disfrutar nuestra mente y emociones estarán en un estado positivo que facilite que todo vaya bien, así que ¿para qué necesitamos la psicología?

NO SOY PROFESIONAL, ¿REALMENTE PUEDE SERVIRME LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA?

Recibir asesoramiento psicológico en el ámbito deportivo parece estar restringido a un grupo selecto de personas especiales, deportistas de élite y profesionales, y cuando pensamos en el deporte *amateur* o semiprofesional nos cuesta aceptar que la psicología pueda ser necesaria o de utilidad. Sin embargo, los pensamientos y emociones tienen subidas y bajadas, y su influencia en el deporte es mayor de lo que a veces suponemos.
Por un lado, no siempre resulta todo tan bonito y maravilloso como imaginamos. En ocasiones, el miedo, el estrés de la semana, la logística familiar y social, las presiones o responsabilidades y un largo etcétera, hacen que disfrutar del deporte no sea sencillo, se generen dificultades, frustraciones y situaciones de tensión que nos impiden avanzar e incluso llevarnos aprendizajes positivos a nuestra vida diaria.

Trabajar con una psicóloga del deporte para mí marcó un antes y un después. Realmente fue cuando aprendí a competir, gestionando mis emociones y pensamientos, alejando lo negativo y valorando lo positivo para que no me den bajones o subidones ya que ¡¡ahí es cuando vienen los fallos!! Además, muchas de las técnicas pueden extrapolarse a la vida personal, en los estudios, las relaciones con amigos y familiares... Todo influye, aunque parezca pequeño y hay que aprender a poner cada cosa en su lugar.
Miriam Alcántara, expiloto semiprofesional de Enduro MTB.

Por otro lado, cuando nos enfrentamos con retos difíciles técnicamente, exigentes físicamente o duros a nivel personal, nuestro sistema siente la necesidad de protegernos del dolor, de la frustración de no conseguirlo y del propio desgaste. Cuando esto sucede activa ciertas protecciones, que seguramente podrían ser útiles si nuestra supervivencia estuviera en juego, pero que son altamente conservadoras e incluso son limitadores, agrandando los peligros y haciéndonos dudar de nuestras habilidades y capacidades.

Para mí un psicólogo deportivo se ha convertido en algo fundamental para un deportista de cualquier disciplina y de cualquier nivel, en mi disciplina de Enduro me ha ayudado a tener mucha más seguridad en la bajada y a confiar más en lo que soy capaz de hacer, a mejorar la concentración en carreras y la motivación en los duros entrenos para la competición.
Álvaro Haro, piloto de Enduro y Descenso MTB.

Nuestra mente rige nuestra conducta, en ella se generan también nuestros pensamientos y emociones, y ambos tienen una fuerte influencia en nuestro rendimiento, bienestar y disfrute.

ESTRATEGIAS DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA PARA CUALQUIER DEPORTISTA

¡Buenas noticias! La mente y las emociones, al igual que el cuerpo y la técnica, se pueden entrenar y para ello la psicología deportiva emplea estrategias gracias a las cuales deportistas profesionales, semiprofesionales y aficionados pueden conocerse mejor, entender qué les pasa y entrenar su mente y emociones para ser sus mejores aliados dentro y fuera del deporte.

Lo más importante es entender que estas estrategias no son remedios que valen para todo, en cualquier situación y para todas las personas igual.

Antes de utilizar una u otra estrategia es importante seguir unos pasos:

1 *Ser capaz de identificar qué es lo que me pasa.* Por ejemplo: A nivel mental, pueden ser pensamientos negativos y descontrolados o falta de concentración. A nivel emocional, emociones demasiado intensas o poco útiles para esa situación. Y a nivel físico, estados corporales poco funcionales, como exceso o defecto de tensión muscular, respiración ineficaz, etc.

2 *Identificar el origen que está provocando ese estado poco positivo para el rendimiento y disfrute.* Por ejemplo, pueden ser expectativas mías o de otras personas, cansancio o estrés por las responsabilidades que cargo en mi vida, baja autoestima, etc.

3 *Elegir la estrategia más adecuada y practicarla en entrenamientos y en mi vida personal siempre que pueda.* Al igual que no podemos esperar tener potencia si no la entrenamos, las estrategias psicológicas no funcionan si no las interiorizamos.

A continuación, te contamos algunas de las estrategias más habituales a través de la experiencia de 3 deportistas de élite que las utilizan.

Experiencia de Ana Cano, arquera del programa de alto rendimiento de la Federación Española de Tiro con Arco, actual campeona de Europa en 3D y directora de la escuela Arqueros del Valle. Ha utilizado la identificación de fortalezas personales y el mantra, para reforzar la identidad como deportista y la autoestima:

El análisis de las fortalezas me ayudó mucho a conocerme a mí misma. Descubrir que el exceso de una fortaleza puede ser tan malo como el defecto y que para llevarla al punto óptimo podemos trabajar la fortaleza opuesta, me ha facilitado el camino para mejorar mis capacidades tanto en competición como en entrenamientos.
También me ayudó a la hora de crear mi mantra, que es totalmente personal y necesita ser renovado según el momento en el que me encuentre.
El mantra es la forma de convencer a tu subconsciente de lo que eres y de lo que vas a ser porque estás trabajando para conseguirlo. Repetírmelo habitualmente me hace creérmelo, resaltar mi orgullo y no olvidar de poner en práctica lo que estoy trabajando. Yo lo utilizo mucho para entrar

en "modo competición", para centrarme y alejarme del entorno, para no desfallecer pase lo que pase y luchar desde la primera hasta la última flecha.
Creo que el análisis de las fortalezas, junto con el mantra, son las dos estrategias que más me han influido a largo plazo en mi desarrollo como deportista, pues no resuelven un problema de un momento concreto, sino que me han hecho crecer y lo más importante, creerme que he crecido, por lo que cada vez voy aprovechando más mi verdadero potencial.

Experiencia de Ramón López, miembro del equipo nacional de arco compuesto.
Ha utilizado la respiración para controlar el estado fisiológico y las autoinstrucciones para controlar los pensamientos automáticos.

En tiro con arco es importantísimo utilizar bien la respiración ya que de ello dependerá la parte final de nuestro tiro. Si no hemos tenido la precaución de guardar suficiente aire en los pulmones empezaremos a notar ansiedad, nos «quitaremos de en medio la flecha» para poder respirar nuevamente, precipitando el disparo y, por ende, realizando una mala ejecución. La flecha, no acabará donde esperábamos.
De ahí la importancia de saber respirar, es algo que llevamos a cabo todos los días, y no le damos el valor necesario, nuestro cuerpo lo hace por nosotros. Pero, en el deporte, tenemos que pensar cuándo y cómo respirar; de ello depende el resultado de la competición. Cada deportista debe encontrar su ciclo de respiración, para activarse, relajarse o controlar sus movimientos.
En cuanto a los pensamientos, quizás, lo más duro de una competición que no sale como esperabas, es cuando llegas a casa, o al día siguiente, cuando analizas lo que hiciste y sientes que pudiste hacer más. Esa sensación de poder haber hecho algo y que por causas que ignoras, te guardaste dentro.
Cuando conocí a Carla, me impactó una frase que dijo durante un seminario: «lo que no hagas ahora». Cinco simples palabras cambiaron mi forma de afrontar una competición, puede salir bien, o puede salir mal, eso no siempre depende de ti. Lo que realmente cuenta, es dar

lo máximo en ese momento. No quedarte con mal sabor de boca cuando tiras tu última flecha y se acaba ya no puedes volver atrás. ¿Debería haber hecho esto?, ¿podría haber intentado aquello? Por ello, para mí es importante aplicar esa autoinstrucción mientras compito. Me ayuda a mantenerte centrado, a evitar los momentos de duda, a calmar los nervios y los pensamientos que no tocan, en definitiva, saber que lo he dado todo y no arrepentirme de mi desempeño, independientemente de lo que al final suceda. Es aquí y ahora.
Al enviar un mensaje claro a mi «yo» dubitativo y temeroso, gano confianza, empiezo a creer que es posible, dejo atrás pensamientos negativos y me centro en lo que tengo que hacer, porque sé hacerlo. Ese es el poder de las palabras.
La forma en la que influimos en nuestra mentalidad. Aplicando correctamente esas instrucciones, el resultado puede variar significativamente.

Experiencia de Vic, paralímpico de Snowboard retirado. Ha utilizado la toma de conciencia de las emociones para construir anclajes de fuerza para generar estados generalizados del organismo óptimos para el rendimiento.

Uno de mis grandes "enemigos" en competición era el momento de salida, cuando estaba apostado en el portillón y necesitaba salir con ímpetu. Mi lesión medular afecta a mi tren superior, haciendo que mis movimientos sean más lentos y que tenga menos fuerza en comparación con contrarios que tenían una amputación de un miembro inferior. Por ese motivo solía estar inseguro y nervioso en ese momento. Con mi psicóloga, estuvimos trabajando varios anclajes que generaban en mí diferentes emociones y estados físicos. Uno era imaginar a mi hermano, que fue una persona muy deportista y falleció cuando yo tenía 16 años, empujándome en el momento de la salida para conseguir esa fuerza extra que necesitaba para hacer una salida eficiente. Otro anclaje que usaba para recuperar la fuerza y la garra de cuando era joven, era escuchar mentalmente la música que me gustaba con 18-19 años, dejándome inundar por esas ganas de comerme el mundo que tenía en esa época.

Otra de las cosas que afectaban mi rendimiento en competición era sentirme solo. Mientras que otros deportistas iban con un equipo completo de técnicos, fisio, skiman... yo no tenía a nadie, eso me desanimaba. Cuando fui consciente de ello, fui capaz de ver que otros equipos me habían "adoptado", se preocupaban por mí y me apoyaban. Habíamos formado una familia en la que yo era un miembro más. Utilicé esto para crear una "fotografía mental de la familia", en la que yo era un león y el resto animales en función de sus cualidades. Verme como león, rodeado de esta familia de animales en el portillón de salida me servía como anclaje para recordarme que sí iba solo, pero había encontrado algo más bonito, que era la ayuda de personas que me habían aceptado y querido por cómo era. Otro anclaje era colocar mi mano derecho sobre el hombro izquierdo, sintiendo el abrazo de personas que conocía, como mi madre, un amigo o familiar cercano.

Seas como seas, practiques lo que practiques, pregúntate:

¿Quiero avanzar y seguir aprendiendo?

¿Identifico aspectos, del deporte o de mi vida, que podría mejorar?

¿Quiero algo más que consejos bienintencionados de mis colegas?

¿Es este el momento de apostar por mi bienestar integral?

Si respondes que sí a alguna de estas preguntas... plantéate que la psicología deportiva puede ayudarte.

NO ESPERES A TENER QUE REPARAR PARA EMPEZAR A MEJORAR

En la Asociación Suelta los Frenos Psicología y Deporte tenemos una misión, ayudar a reducir la vulnerabilidad psicológica en la que vive un gran número de deportistas, gracias a nuestro programa de becas de psicología *Estamos Aquí*. Si quieres ayudarnos, existen muchas formas para hacerlo, escríbenos a **sueltalosfrenos@gmail.com**

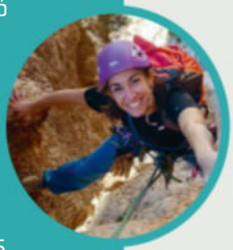
Disfruta de la repostería

Cumplimos **25 años** y lo celebramos con las recetas dulces de nuestra repostera favorita

Por ALMA OBREGÓN
Fotografía DE ALMA OBREGÓN

Foto apertura: JUAN LUIS MORILLAS

Alma Obregón
Licenciada en Comunicación Audiovisual por la Universidad Complutense, y en Pedagogía del Violín por el Real Conservatorio de Música de Atocha. En 2010 se fue a estudiar el doctorado a Alemania y comenzó a interesarse por la pastelería, descubriendo que era su verdadera pasión. Lo cuenta en el blog **"Objetivo: Cupcake perfecto"**. Comenzó con su formación en pastelería con cursos en Inglaterra y Alemania para empezar a impartir talleres de cupcakes en el primer local de su academia **Alma's Cupcakes**. Su curriculum es impresionante, ganó el **Premio Bloguera de Oro de Canal Cocina** en 2011, es **Chef Pastelera por Le Cordon Bleu en 2014** y tiene la **titulación PME en decoración de pastelería** y la de **Instructora Wilton**. En 2012 además comenzó a trabajar en TV con un especial de cupcakes de Canal Cocina, luego en Divinity con "**Cupcake Maniacs**" y después en Canal Cocina con "**Dulces con Alma**", del que actualmente está grabando la tercera temporada. Ha publicado **numerosos libros de repostería**. Ha aparecido como pastelera invitada en Masterchef Junior y también en BakeOff.



A nivel deportivo, comenzó a correr en 2009 y acumula en sus piernas miles de kilómetros. Ha completado 16 maratones, entre ellos las 6 majors, que completó en 2018, numerosos ultramaratones, como la Leadville 100 de 2015, los 100 km por el Sáhara en 2014 y el Dopey Challenge (5+10+21+42km en Disneyworld).
Alma es madre de tres niños y su principal reto es poder conciliar vida familiar y trabajo. Por ello, en 2022 decidió dar un nuevo giro a su vida y centrarse en la enseñanza online, lanzando sus primeros cursos online en **www.almaobregon.com**. Ahora ha retomado la escalada, deporte que le apasiona.

La frase que más me han repetido desde que empecé a dedicarme a los dulces es: *"Uy, qué difícil es la repostería. A mí lo salado se me da genial, pero para los postres soy un completo desastre"*. Me ha sorprendido siempre, porque confieso que lo salado se me hace cuesta arriba, pero me la repiten todo tipo de personas, de diferentes edades y bagajes gastronómicos.

Existe una idea generalizada de que la repostería es muy difícil y que sólo unos pocos elegidos son verdaderamente capaces de elaborar pasteles con éxito. Pues bien, nada más lejos de la realidad, preparar dulces con éxito no requiere ninguna preparación especial, solo hay que tener claras las bases y ser minuciosos con las elaboraciones.

Soy una defensora de la repostería casera porque considero que elaborar los postres en casa nos permite controlar los ingredientes que añadimos y, además, permite adaptar las recetas a las diferentes intolerancias o necesidades que tengamos. Como deportista y madre de familia, hay personas que se sorprenden de que haga dulces, pero considero que se puede compaginar el amor por la repostería y llevar una vida sana, ya que podemos llevar una alimentación equilibrada y hacer deporte, consumiendo la repostería en las ocasiones especiales.

Y como ocurre con el deporte, cuanto más entrenemos, con mejores técnicas y mejores materiales, mejores serán nuestros resultados... He querido compartir la celebración de este especial 25 años de la revista Sport Life con algunas de mis recetas dulces, caseras y deliciosas, para disfrutar de la vida y seguir entrenando cada día.

*Antes de empezar, te dejo **6 consejos** para que las recetas siempre te salgan bien:*

1\ **Elige una receta «completa»:** Cuando vayamos a elegir una nueva receta desterremos todas aquellas que incluyan algún ingrediente «a ojo». También olvidemos aquellas a las que les falte algún dato fundamental: el tamaño del molde, el tiempo o la temperatura de horneado.

2\ **Compra todos los ingredientes necesarios:** Cuando empezamos, muchas veces nos entra la tentación de sustituir unos ingredientes por otros, pero es importante que sólo sustituyamos ingredientes si es obligatorio y si sabemos cuáles son los cambios posibles.

3\ **Pesa todos los ingredientes y no modifiques las cantidades:** A partir de ahora observaremos las recetas como si de fórmulas químicas se tratara. Igual que no cambiaríamos las cantidades de un experimento en un laboratorio —¡igual explota!— no debemos modificarlas en nuestras recetas.

4\ **Ten en cuenta el tamaño del molde que requiere la receta y los tiempos de horneado y enfriado:** Al contrario de lo que mucha gente piensa, el molde en el que horneamos afecta al resultado, y no solo en lo que respecta a su tamaño, sino también a su material.

5\ **Aprende de tus errores:** Nadie nace aprendido. En estos catorce años de elaboraciones, he sufrido todo tipo de desastres reposteros. Pero me gustaba demasiado este mundo como para dejarme derrotar. De cada error surge una nueva enseñanza y más ganas de volver a elaborar la receta para mejorar.

6\ **Un consejo que no es tal, sino que es una orden:** ¡DISFRUTA! No te pongas demasiada presión cuando elabores las recetas, trata simplemente de disfrutar del proceso y de esa sensación de evasión y creatividad que nos proporciona el hecho de meternos en la cocina y crear un maravilloso postre de lo que antes no eran más que unos ciertos gramos de diferentes ingredientes.

Recetas Alma Obregón para Sport Life

Aquí tenemos las 6 recetas que nos propone Alma Obregón de su último libro "Disfruta de la Repostería. Recetas dulces que siempre salen bien". Objetivo: celebrar los 25 años de Sport Life y otros 25 más a lo grande ¡Qué aproveche!

"Disfruta de la repostería" es su último libro en el que ha volcado todo lo que ha aprendido en estos 14 años dedicada a la repostería. Su objetivo —desde que empezó a publicar sus recetas— ha sido siempre el de acercar la repostería a todos los públicos y facilitar que la interpretación de las recetas no sea como descifrar un jeroglífico. El libro está planteado como si de un curso de pastelería se tratara. Comenzaremos por aquellas recetas más básicas que se irán complicando poco a poco para que, una vez estén afianzadas las bases, podamos meternos en harina —nunca mejor dicho— y buscar retos pasteleros que nos hagan mejorar y llevar nuestros dulces a otro nivel. Además, en él encontrarás consejos si quieres adaptar tus recetas a diferentes intolerancias alimenticias, elaborarlas sin azúcar o utilizar alternativas a los lácteos o el huevo.

Este contenido pertenece a "Disfruta de la repostería" de Alma Obregón, editado por Planeta.

Trenza de miel

La miel es una gran aliada para mantener nuestras masas suculentas durante más tiempo. Es un ingrediente muy higroscópico que conserva la humedad de las preparaciones. En este caso, vamos a usarla para endulzar y también aromatizar a la vez que hacemos más jugosa esta trenza.

Ingredientes

360 g harina de fuerza, 5 g sal, 50 g miel, 8 g levadura, 115 ml de leche, 60 ml de aceite, 2 huevos.

Elaboración

Mezclamos la harina, la sal y la levadura.
Incorporamos la miel, el aceite, la leche y los huevos.
Amasamos hasta tener una masa bien elástica, tardaremos unos 6-8 minutos en la amasadora o a mano.
Dejamos reposar cubierta con film engrasado durante 1,5-2 horas, hasta que haya crecido visiblemente y la masa esté bien esponjosa. Dividimos la masa en 4 porciones y boleamos cada una. A continuación, las estiramos para formar cuatro "churros" y los trenzaremos alternando los cabos, formando una trenza de cuatro cabos. Colocamos la trenza sobre una bandeja de horno cubierta con papel y cubrimos con film engrasado.
Dejamos fermentar de nuevo en torno a 45 minutos o 1 hora.
Precalentamos el horno a 180ºC con calor arriba y abajo y pintamos la trenza con huevo batido. Horneamos 25-30 minutos o hasta que esté dorada y al pinchar con un palillo salga limpio. Dejamos enfriar 10 minutos en el molde y después sobre una rejilla.

¿Prefieres usar harina integral? ¡Sin problema! Sustituye la harina de fuerza por harina integral de fuerza y aumenta 30 ml de leche. Puedes usar leche vegetal si así lo deseas.

Cookies de plátano y crema de chocolate y avellana

Empecé a hacer esta receta para poder preparar cookies para personas con alergia al huevo —el plátano machacado es un buen sustituto del huevo— y pronto se convirtieron en una de mis versiones favoritas.

Ingredientes (para 12 unidades de 50 g)

70 g de plátano machacado, 120 g de mantequilla a temperatura ambiente, 60 g de panela (azúcar de caña integral), 90 g de azúcar blanco , 210 g de harina, ¼ de cucharadita de bicarbonato y ¼ de levadura química, 50 g de *chips* de chocolate, 50 g de pecanas peladas y troceadas, 150 g de crema de chocolate y avellana.

Elaboración

Preparamos el relleno de chocolate y avellana con nuestra manga pastelera, haciendo pequeñas montañitas de esta crema del tamaño aproximado de 1 euro sobre un papel de horno. Las congelamos durante al menos 3 horas o de un día para otro. Para preparar nuestras galletas comenzamos batiendo la mantequilla con el plátano y los dos tipos de azúcar. Usaremos la pala de nuestra batidora, añadimos la harina tamizada con la levadura y el bicarbonato, e incorporamos los *chips* de chocolate y las pecanas.
Cuando nuestra masa sea homogénea, la filmamos y refrigeramos al menos 1 hora. Pasado este tiempo, preparamos nuestras bandejas con papel de horno. Lo precalentamos a 180ºC con calor arriba y abajo, o a 165ºC si usamos aire. Tomamos porciones de la masa de unos 60 g. Las dividimos en dos y las aplastamos. Colocamos un disco de masa, el relleno congelado y otro disco encima. Cerramos bien las uniones, hacemos bolas, las decoramos con algunos *chips* más y las colocamos espaciadas sobre la bandeja, aplastándolas un poquito con la palma de la mano. Horneamos unos 12-14 minutos para un tamaño de 50 g. Esperamos a sacarlas cuando comiencen a dorarse por los bordes. Las dejamos templar en la bandeja y después las pasamos a una rejilla para que se enfríen por completo.

¿No quieres usar azúcar blanco? Puedes sustituirlo por panela u otro azúcar no refinado como el de coco o dátil. Las galletas tendrán una textura un poquito más húmeda ¡pero estarán deliciosas!

→ Tarta de queso, chocolate blanco y mango

Sin horno ni gelatina, la firmeza se logra con el frío y el chocolate blanco; por eso, es esencial que la dejemos en el frigorífico al menos 6 horas antes de comer.

Para la base de la tarta
275 g de galletas integrales tipo *digestive*, 130 g de mantequilla fundida.

Para el relleno
400 g de queso de untar, 50 g de azúcar, 520 ml de nata de montar, 200 g de chocolate blanco.

Para decorar
180 g de pulpa de mango, 25 g de azúcar blanco, 120 g de agua, rodajas de mango para decorar, flores comestibles.

Elaboración
Engrasamos nuestro molde desmontable 18-20 cm de diámetro. Trituramos las galletas muy bien, las mezclamos con la mantequilla y las usamos para cubrir la base y las paredes del molde y guardamos en la nevera hasta que se endurezca. Fundimos el chocolate blanco y lo colocamos en un bol resistente al calor. Ponemos 100 ml de nata a calentar y cuando comience a hervir, la vertemos sobre el chocolate, removemos hasta que la mezcla sea homogénea y la emulsión perfecta para una *ganache* brillante. Filmamos y dejamos a temperatura ambiente. Por otro lado, batimos el queso y el azúcar en un bol hasta que la mezcla sea homogénea. Incorporamos la *ganache* de chocolate blanco. Montamos el resto de la nata con las varillas hasta que esté firme. Integramos en la mezcla anterior usando movimientos envolventes. Cuando quede homogéneo y todo se haya incorporado bien, lo pasamos al molde que habíamos guardado. Refrigeramos 4 horas o hasta que esté firme. Mientras tanto mezclamos la pulpa de mango con la mitad del agua. Reservamos. Calentamos el resto del agua con el azúcar. Cuando comience a hervir y se haya disuelto el azúcar, retiramos del fuego. Mezclamos con el mango y conservamos. Una vez esté bien firme, desmoldamos la tarta de queso y decoramos con la salsa de mango, un poco de mango natural y unas flores comestibles.

Si no quieres usar azúcar, utiliza chocolate blanco sin azúcar y endulza con tu edulcorante favorito. En caso de intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de leche, puedes usar alternativas vegetales.

→ Tarta de manzana

El pastel de manzana es un clásico americano, aunque curiosamente, su origen lo tenemos en los recetarios ingleses y holandeses de la edad media.

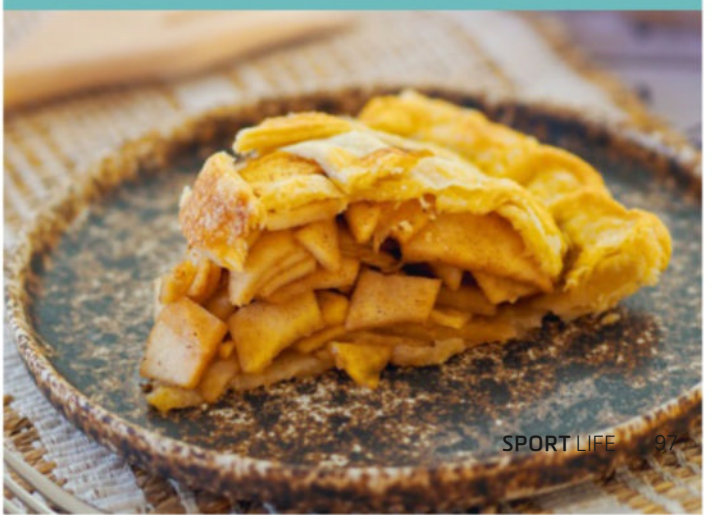
Ingredientes para la base
310 g de harina, 1 cucharadita de sal, 220 g de mantequilla fría en cubos, entre 70 y 90 ml de agua muy fría.

Para el relleno
850 g de manzanas en dados, 100 g de azúcar moreno, 2 cucharaditas de canela, 1 cucharadita de zumo de limón.

Para decorar
Huevo batido, azúcar blanco.

Elaboración
En el robot de cocina, o con ayuda de un mezclador manual para masas, mezclamos harina, sal y mantequilla muy fría en cubos. Cuando la mezcla parezca migas de pan, añadimos poco a poco el agua muy fría, sin dejar de mezclar. Si vemos que está seca podemos incorporar un poquito más de agua. Tenemos que lograr una masa firme y no pegajosa. Amasamos sobre una superficie enharinada. Dividimos en dos, hacemos dos bolas de masa un poco aplastadas, envolvemos en *film* y refrigeramos, al menos, 2 horas.
Precalentamos el horno a 180 °C con calor arriba y abajo. Estiramos una de las bolas de masa en círculo sobre una superficie enharinada. Cuando tengamos un círculo suficientemente grande lo transferimos a nuestro molde de tartaleta profundo de 22 cm. Ajustamos bien la masa al molde y cortamos lo sobrante dejándonos un reborde. Lo enrollamos un poco con los dedos y luego le vamos dando forma a la masa. Una vez forrado el molde, lo metemos 20 min en la nevera mientras preparamos el relleno. Cogemos la otra bola de masa y estiramos sobre una superficie enharinada con nuestro rodillo hasta que tenga el grosor de nuestra base. Refrigeramos cubierta con *film*.
Para preparar el relleno mezclamos todos los ingredientes en un bol y colocamos el relleno en el molde. Sacamos el disco de masa que habíamos estirado y cortamos tiras para decorar la parte superior de la tarta, haciendo un enrejado al alternar las tiras al cruzarlas. También podemos dejar el disco tal cual, haciendo un pequeño corte central para dejar salir el vapor de la cocción y que no se raje. Una vez tengamos la tarta lista, pintamos la masa con huevo batido y espolvoreamos un poquito de azúcar. Horneamos 20 minutos a 180ºC y, después, 35 minutos a 165ºC, o hasta que el relleno esté blandito y burbujeante y la masa bien doradita.

Puedes elegir el azúcar moreno no refinado que más te guste para esta receta. En caso de que prefieras usar harina integral, recuerda incrementar el agua en 20-30 ml hasta que la masa sea manejable, ya que tiene mayor absorción.



Blondie de almendra y fresas

Las almendras molidas aportan un sabor irresistible a las recetas y, además, proporcionan una humedad que nos da resultados únicos. En este caso, las combinaremos con fresas naturales, aunque podemos usar los frutos rojos que prefiramos o sustituir la fruta por frutos secos, chips de chocolate o, por qué no, arándanos rojos deshidratados u otra fruta deshidratada.

Ingredientes

130 g de mantequilla, 100 g de panela, 40 g de azúcar blanco, 1 huevo, una pizca de sal, 80 g de harina, 80 g de harina de almendra, 100 g de fresas en pequeños dados.

Para decorar

40 g de almendras laminadas y un poco de azúcar glas.

Elaboración

Precalentamos el horno a 180°C, y engrasamos y forramos nuestro molde cuadrado de 18 cm; también puede ser un molde de 28 x 18 cm. Calentamos la mantequilla en un cazo lentamente hasta que empiece a oscurecerse y tome un bonito color dorado; la temperatura estará en torno a 130ºC. ¡Cuidado, quema muchísimo! Reservamos y colamos a través de una tela tipo muselina para retirar los sólidos lácticos. Dejamos que vuelva a temperatura ambiente y pesamos 100 g, que es lo que necesitamos. Una vez tenemos lista la mantequilla, añadimos la panela y el azúcar. Removemos bien. Incorporamos el huevo y luego la harina tamizada, la harina de almendra y la pizca de sal, y una vez tenemos una mezcla homogénea, agregamos los trozos de fresas.
Repartimos la masa en el molde. Alisamos la superficie con una espátula. Espolvoreamos las almendras laminadas por encima. Horneamos unos 35 minutos o hasta que al pinchar con un palillo salga limpio o con unas pocas migas. Dejamos enfriar por completo en el molde antes de desmoldar y cortar en cuadrados o rectángulos.
Puedes usar panela para todo si así lo deseas.

Cookie bar de manzana y canela

Ingredientes

Para la base
150 g de mantequilla fría cortada en dados, 125 g de panela, 250 g de harina, 1 huevo, 1 cucharadita de canela.

Para el relleno
350 g de manzana, 1 cucharadita de zumo de limón, 25 g de mantequilla, 120 ml de agua, 40 g de panela, 10 g de maicena, 1 cucharadita de canela.

Para la granola
30 g de mantequilla fundida, 50 ml de miel, 1 cucharada de agua, 180 g de copos de avena, 100 g de nueces troceadas, 50 g de avellanas troceadas

Elaboración

Comenzamos preparando el relleno: cortamos la manzana en dados de 1 cm y mezclamos con el zumo de limón para evitar que se oxide y colocamos en un cazo junto a la mantequilla. Calentamos hasta que se funda la mantequilla. En ese momento incorporamos 80 ml de agua, la canela y la panela. Cocemos hasta que la manzana esté blanda, pero no deshecha. En un vaso aparte, disolvemos la maicena en el resto del agua, incorporamos y dejamos cocer hasta que espese. Retiramos y dejamos enfriar por completo antes de cubrir con film a piel. Seguimos con la base: precalentamos el horno a 180 °C con calor arriba y abajo, o a 165ºC si usamos aire. Engrasamos y forramos nuestro molde cuadrado de 22 cm. En el bol de la picadora colocamos la harina con la panela, la canela, la levadura y la mantequilla y trituramos hasta que parezca migas de pan. Incorporamos el huevo y mezclamos hasta que coja consistencia.
Aplastamos esta masa por toda la base de nuestro molde hasta lograr una capa uniforme. Si se nos pega podemos humedecernos las manos para evitarlo. Horneamos la base a 180ºC durante 25 minutos, hasta que los bordes estén dorados. Sacamos del horno y dejamos enfriar brevemente mientras preparamos la granola. En un bol, ponemos la avena, las avellanas y las nueces. Reservamos. Mezclamos la mantequilla con la miel y el agua. Vertemos sobre la avena y removemos muy bien hasta que esté todo bien impregnado. Sacamos el molde con la base de galleta del horno y extendemos por encima el relleno, espolvoreando por encima una buena cantidad de granola. Bajamos el horno a 160ºC y horneamos 25 minutos, hasta que la granola esté dorada. Dejamos templar en el molde por completo antes de desmoldar y cortar en porciones.

LAINDURAIN

VILLAVA ATARRABIA NAVARRA

PEDALEA JUNTO A

MIGUEL INDURAIN

20 DE **JULIO** 2024

LAINDURAIN
65K
20/07/24
VILLAVA-ATARRABIA
NAVARRA

LAINDURAIN
100K
20/07/24
VILLAVA-ATARRABIA
NAVARRA

LAINDURAIN
180K
20/07/24
VILLAVA-ATARRABIA
NAVARRA

INSCRIPCIONES ABIERTAS

WWW.LAINDURAIN.COM

Santander · TotalEnergies · PINARELLO · El Corte Inglés · ENERVIT · KH-7 · Coca-Cola · Atarrabia Villava

PRIMAVERA EN BRETAÑA

Bretaña Francesa, 1 al 4 de abril 2024

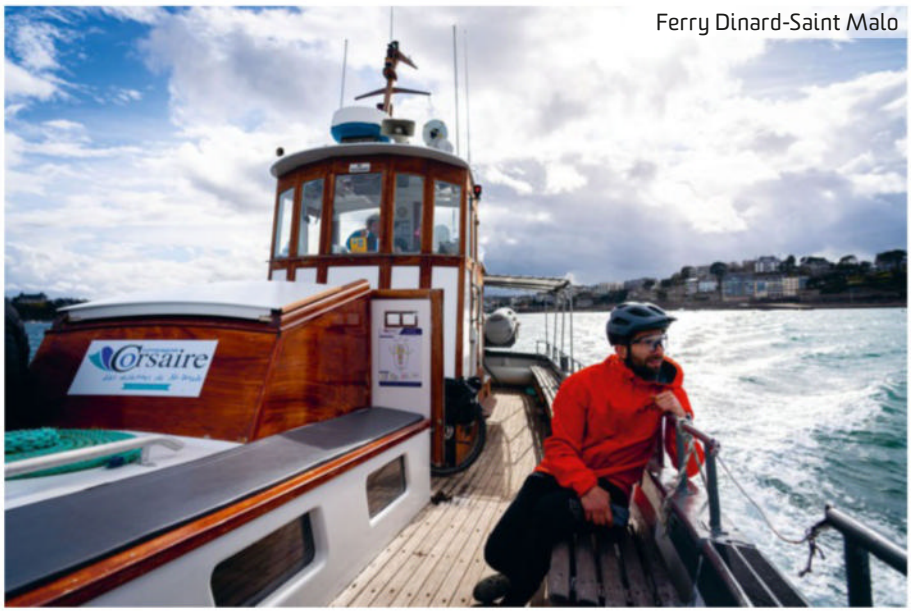
Foto: EMMANUEL BERTHIER

El carril bici marítimo (Vélomaritime)

En Sport Life hemos cogido la maleta, el casco de bici y las zapatillas más cómodas que teníamos y nos hemos ido hasta la región francesa de Bretaña para conocerla en profundidad y de la mejor manera que se nos puede ocurrir, pedaleando.

Por SERGIO LORENZO. Fotos: CÉSAR CABRERA ©SMBMSM

Bretaña es una de las 13 regiones continentales en las que se divide Francia, se encuentra al noroeste del país y limita con las regiones de Loira Atlántico por el sureste y de Normandía por el noreste, mientras que los límites del resto del territorio los marca el Océano Atlántico, dotando a esta región de un clima húmedo, templado y con frecuentes lluvias que propician un paisaje espectacular. En Bretaña, además del francés se habla el bretón, su lengua regional de origen celta.



Ferry Dinard-Saint Malo

→DÍA 1. DINAN - DINARD

Siguiendo con el plan establecido por Rutas Pangea, agencia española especializada en organizar viajes en bicicleta guiados por España y Europa, nuestro viaje comenzó volando desde Madrid hasta Nantes, para después desplazarnos en coche durante unas dos horas de trayecto hasta la localidad de Dinan, ya en la región de Bretaña.

Dinan está considerado como uno de los pueblos más bonitos de la Bretaña francesa, y no es para menos, cuenta con tres kilómetros de murallas, una gran torre del reloj y centenares de casas medievales de madera que se reparten por todo el casco histórico.

De Dinan no nos podíamos marchar sin pasear por su calle más turística, la Rue du Jerzual, que, además de ser la más antigua, era la más importante y es que era la única vía posible para trasladar las mercancías que llegaban del puerto a la parte alta de la ciudad.

Después de pasear por la Rue du Jerzual, visitamos la Place des Merciers y la Place des Cordeliers donde sus casas de madera se han transformado en tiendas y en restaurantes. No dejamos pasar la oportunidad para probar sus sabrosos pescados.

Después de reponer fuerzas, nos vestimos de ciclistas, y cogimos las bicis que nos tenían preparadas, idóneas para recorrer y conocer de primera mano toda la región gala.

La ruta empezó en el puerto de Dinan, a orillas del río Rance. Siguiendo en dirección a Taden recorrimos el antiguo camino de Sirga y la vía verde de Dinard à Saint-Samson-Sur-Rance, vía muy ciclable y llana, perfecta para disfrutar del entorno. Después de unos 25 kilómetros, 137 metros de desnivel acumulado y algo más de una hora de ruta alternando lluvias y claros pero con una temperatura muy agradable, llegamos a Dinard, localidad que destaca por sus villas suntuosas construidas por familias ricas en 1850 con vistas al río Rance y a Saint-Malo, nuestro destino, pero antes tuvimos que coger un ferry que une ambas ciudades en 10 minutos y con un coste de unos 10€ al tener que transportar las bicicletas también.

Una vez en Saint Malo, y de camino en bici al hotel Les Charmettes situado en el paseo marítimo, tuvimos una primera toma de contacto con esta increíble ciudad que nos enamoró desde el primer momento.

Puerto de Dinan

→DÍA 2. CANCALE - VIVIER-SUR-MER

El segundo día de nuestra aventura por Bretaña comenzó con una visita guiada en español por el centro histórico Saint-Malo, pero antes tuvimos que recorrer en bici el dique que fue construido entre 1883 y 1913 sobre un antiguo banco de arena, siendo éste el único acceso por tierra firme con marea baja. De unos 1.620 metros de longitud, el dique recorre la playa principal y ofrece una agradable vista de toda la bahía de Saint-Malo, su ciudad amurallada y la isla de Cézembre que fue el último refugio del ejército alemán durante la liberación de la zona en la II Guerra Mundial. A lo largo de la playa llama la atención la fila de postes de madera de roble que funcionan como rompeolas y que están enterrados a una profundidad igual o mayor a su altura visible.

Antigua estación de tren en la vía verde Dinard-Dinan

Ya en el interior de Saint-Malo y con las bicis aparcadas en la oficina de turismo, recorrimos gran parte de las murallas que rodean al casco antiguo a lo largo de 1.754 metros y que han permanecido intactas desde 1944, visitamos el castillo del siglo XV y que hoy en día es el ayunta-

Recorrido Cancale-Vivier sur de mer

Castillo de Vitré

miento, y la catedral de Saint-Vicent cuya construcción duró casi 7 siglos (del XII al XVIII) y que sufrió grandes daños durante la II Guerra Mundial. Desde lo alto de las murallas se pueden observar los fuertes construidos en diferentes islotes y que protegían a la ciudad y también el islote de Grand Bé donde en 1848 fue enterrado el famoso escritor francés François-René de Chateaubriand. Otro personaje ilustre de Saint-Malo es el navegante y explorador Jacques Cartier, al cual se le otorga el descubrimiento de Canadá en 1534.

Una vez concluida nuestra visita a esta histórica ciudad, pusimos rumbo en coche hasta la población de Cancale, lugar conocido por sus mariscos y ostras, donde comenzaría nuestra segunda ruta en bici, recorriendo los 20 kilómetros que la separan de la localidad de Vivier-Sur-Mer, un trayecto agradable y sin apenas dificultad por caminos y pistas donde pudimos disfrutar de unas maravillosas vistas de toda la bahía del Mont Saint-Michel y pudimos contemplar desde la lejanía la silueta de la famosa y conocida Abadía del Mont Saint-Michel, perteneciente a la región de Normandía.

En Vivier-Sur-Mer pudimos disfrutar del plato típico de la zona, las ostras, y es que a lo largo de toda la bahía hay numerosos criaderos de este molusco y no podíamos irnos sin probarlo.

Nuestra siguiente parada, y dejando atrás el Océano Atlántico, fue Fougères. Nosotros fuimos en coche pero hay numerosas rutas para poder llegar en bici hasta esta ciudad de casas medievales y calles adoquinadas donde destaca su impresionante castillo, que pudimos conocer con una audioguía en español.

Para poner punto y final al segundo día, nos trasladamos hasta el municipio de Vitré, a poco menos de media hora en coche de Fougères y donde pasaríamos la noche para poder visitarlo en la mañana siguiente.

→DÍA 3. VITRÉ - RENNES

Tercer día de viaje en Bretaña, turno esta vez para conocer Vitré. Comenzamos el día recogiendo información en la oficina de turismo para recorrer este bonito pueblo medieval con callejuelas de casas con entramado de madera, y su imponente castillo construido en el siglo XI, que servía de fortaleza para defender la entrada a Bretaña, siendo utilizado hoy en día como sede del ayuntamiento, museo y un claro ejemplo de la arquitectura militar de la época.

Después de conocer Vitré pusimos rumbo a la capital de la región de Bretaña, Rennes, ya que por la tarde teníamos una visita guiada en español por la ciudad, pero antes de comenzar dicha visita repusimos fuerzas en Bretone, un restaurante de Rennes famoso por sus galettes, no puedes irte de Bretaña sin probarlos, es la comida más típica de la región. Las galettes son una variante de las crepes que se hacen con harina de trigo sarraceno y cuentan con diferentes rellenos pero el más tradicional es el de huevo, jamón cocido y queso Emmental rallado, bastante contundentes y de precio asequible, acompañados de una taza de

Caminos ciclables alrededor de Rennes

sidra bretona, y si te queda hueco para el postre, prueba las crêpes dulces.
Una vez degustadas las galettes y con las energías cargadas, visitamos la capital en la que vimos las numerosas referencias que hay al armiño a lo largo de la ciudad y que aparece en numerosas banderas y escudos de la región. El armiño es un mamífero parecido al hurón y que habitó por toda Bretaña, siendo el símbolo de los reyes, ya que utilizaban su pelaje para hacer sus vestimentas. El armiño es de color blanco en los meses más fríos del año y cambia a marrón y blanco en los meses más calurosos, pero siempre conserva el extremo de su cola de color negro, seña de identidad de este animal.
En Rennes no puedes dejar de visitar el Parlamento de Bretaña, la catedral de Saint-Pierre, sus calles con casas de entramado de madera y la plaza de la Mairie.

→DÍA 4. RENNES

El cuarto y último día de nuestra estancia en Bretaña, y antes de coger el avión de vuelta a Madrid, lo dedicamos para seguir conociendo Rennes. Como el tiempo acompañaba y fue el día más soleado de los cuatro que estuvimos, aprovechamos para hacer cicloturismo por la capital y también para recorrer una parte del camino que transita en paralelo al río Vilaine y que se puede coger desde el Roazhon Park, el estadio del equipo de fútbol local. Este camino sirve como desahogo de la ciudad y es utilizado por los habitantes de Rennes para hacer deporte o para pasar el día en familia.
Regresamos a Madrid enamorados de esta región del noroeste de Francia, encantados con sus pueblos y ciudades, su gente y su gastronomía, con las numerosas rutas que se pueden hacer en bicicleta para conocerlo más en profundidad, con todas las alternativas que existen y con toda la historia que guarda. Seguro que volveremos.

→AQUÍ FUE DONDE COMIMOS Y DORMIMOS

Aprovechando nuestra visita a Dinan y antes de comenzar a pedalear por Bretaña, cogimos fuerzas en un restaurante llamado Au bout de la Ligne en la place des Cordeliers, en pleno casco histórico de Dinan y nos sirvió para tener un primer acercamiento a la gastronomía de la región. Probamos el menú del local en el que no faltó el pescado y tampoco el queso. Ya en Saint-Malo nos alojamos y cenamos en el hotel Les Charmettes, en primera línea de playa, con vistas al Océano Atlántico, a los islotes y a la muralla de la ciudad.
El segundo día, nuestra ruta en bici acabó justo en el restaurante Degustación Tonneau en la localidad de Le Vivier-Sur-Mer, para probar las ostras tan típicas de la zona, la sopa de marisco de la casa y la sidra bretona. Esa noche dormimos en Le Magic Hotel en la ciudad de Vitré, con piscina climatizada y situado en pleno centro, muy cerca de la estación de trenes. Cenamos salmón salvaje en el restaurante Odorico, a escasos metros del hotel y cuyo nombre viene de Isidore Odorico, nacido en 1893 en Rennes y famoso por sus creaciones de mosaicos con azulejos. Ya en Rennes comimos en Bretone las famosos y típicas galettes, variante de las crêpes, pero hechas con harina de trigo sarraceno; cenamos en Fezi el menú degustación compuesto por 6 platos de autor y la última noche la pasamos en Le Garden Hôtel con denominación eco-responsable. Antes de partir hacia el aeropuerto de Nantes, nos despedimos de Rennes y de Bretaña comiendo en Paris-Brest, en la segunda planta de la estación de tren.

Más información » con la web de Rutas Pangea y la de la región:
https://www.rutaspangea.com y https://www.vacaciones-bretana.com

SPECIALIZED TURBO PORTO

ESTO ES OTRA HISTORIA

En nuestro país no son muy populares todavía, pero démosle tiempo a este mercado para madurar un poco, porque las 'cargo bikes' son medios de transporte urbano de lo más prácticos y más aún cuando se complementan con la ayuda de un motor eléctrico de apoyo, como es el caso de la Turbo Porto, de Specialized.
Es la bici de carga eléctrica más potente hasta la fecha, con la posibilidad de darte hasta 5 horas de empuje y es que su motor tiene un par muy elevado, 90 Nm, y su batería extraíble tiene 710 Wh de capacidad.
Aunque la veas grande, que lo es, su diseño con el centro de gravedad muy bajo le da una estabilidad muy elevada y una conducción sorprendentemente ágil. El tubo superior bajo te permite subir y bajar de la bici con seguridad, incluso cuando llevas la bici a plena carga. Por cierto, plena carga significa hasta 200 kilos, como lo oyes, una auténtica bestia que además se adapta lo mismo a una persona de casi 2 metros de altura que a una de 155 cm.

De serie lleva un portabultos delantero y otro trasero, largo, preparado para sillas de niños, para asientos de pasajeros, para alforjas, cajas y muchos accesorios más. ¿A que te gustaría llevar a tus hijos al cole con una de estas bicis? ¡A nosotros nos seduce mucho la idea!
Una función que nos gusta mucho es Smart Control, que permite ajustar la potencia de la bici al recorrido que quieres realizar, a través de la app Specialized. Pones la distancia y el desnivel previstos y la bici automáticamente gestiona el nivel de batería para que "no te quedes sin pilas" por el camino. La app también te permite un ajuste personalizado del nivel de empuje, en incrementos de un 10%.

▸ ¡Que no falten los accesorios!

De serie la Porto incluye, además de los citados portabultos delantero y trasero, un potente sistema de iluminación, estriberas para que apoye los pies el pasajero, espejo retrovisor, potencia de manillar ajustable, guardabarros, bolsa de cuadro, antirrobo integrado, raíles para alforjas, caballete, una tija de sillín ajustable para que la puedan usar diferentes personas con facilidad, guardabarros, asa de sillín y, atención, un interesantísimo radar Garmin que capta los vehículos que se te aproximan por detrás y te avisa de su presencia.

En opción puedes pedir el kit familiar con asiento para niños, raíles de seguridad, reposapiés, una bolsa lateral de 44 l y un asiento para pasajeros Porto.

También existe la opción de conseguirla con kit de carga, con kit para niños pequeños, kit para niños mayores, combinación de kit para niños pequeños y de carga o de niños mayores y carga, todo para hacerte la vida más fácil y para que tengas una vida más activa y divertida, a la vez que cuidas el medio ambiente, evitándole un coche a la ciudad.

Precio recomendado: 6500 €
www.specialized.com/es/es

TISSOT T-TOUCH CONNECT SPORT

El mix perfecto entre reloj deportivo y para tu vida diaria.

El Tissot T-Touch Connect Sport, que tiene un precio desde 995 euros, está alimentado por cuarzo y recargado por el sol, ha reducido su diámetro sobre el anterior modelo (ahora tiene 43 mm de diámetro). Las células solares de alto rendimiento de la esfera del reloj captan la luz y almacenan la energía en un acumulador que mantiene el reloj en funcionamiento durante meses sin necesidad de recargarlo. Además, el reloj cuenta con un cristal de zafiro táctil, equipado con una pantalla AMOLED, que responde al tacto directo o a través de los pulsadores laterales y ofrece una experiencia interactiva versátil.

Los datos de batería son brutales: autonomía infinita en modo reloj, seis meses en modo estándar conectado y tres meses en modo deporte conectado.

La función «Entrenamientos» (Workouts) permite a los usuarios seleccionar una serie de actividades (running, ciclismo, senderismo y fitness). Una vez que comienza la actividad elegida, se puede acceder fácilmente a las estadísticas en tiempo real, como la distancia, la velocidad, la frecuencia cardiaca y el consumo de calorías. El reloj no tiene GPS, tienes que llevar contigo el móvil durante la práctica deportiva. En nuestra opinión, los datos son pequeños para poder verlos mientras estás en acción.

En la app tienes después del ejercicio un análisis completo con gráficos de rendimiento y tendencias y seguir los progresos realizados. El gráfico de zonas de entrenamiento te permite comprender mejor tu evolución física.

El T-Touch Connect Sport integra notificaciones de llamadas entrantes, temporizadores activos, alarmas o recordatorios y mucho más, para no perder nunca ni un detalle. Aunque su función principal es mantener informado al usuario, no pretende sustituir al teléfono. En su lugar, ofrece actualizaciones puntuales, manteniendo su principal identidad: ser un reloj de verdad. Informa a los usuarios en tiempo real si reciben un mensaje o una llamada, lo que les permite decidir si es necesario sacar o no el teléfono.

Precio: 995 € (1075 € el modelo en titanio)

VERDE **KINETICORE**

El casco que te protege a ti y al ciclista

El diseño circular se centra enminimizar el impacto ambiental.Se basa en los principios de reducción, reutilización y reciclaje de materiales. En este sentido el Lazer Verde KinetiCoreminimiza el uso de materiales.El casco se conforma de una cantidad limitada de componentes y, en comparación con los cascos tradicionales, no utiliza anclajes o divisores en las correas, velcro, imanes ni tampoco pintura. Verde KinetiCore se fabricacon materiales reciclados siempre que es posible. Unmínimo del 70%del peso del casco está hecho de estos materiales en su capa exterior e interior, sistema de ajuste y correas. La carcasa rígida de un casco debe ser duradera y hoy en dia, los materiales reciclados también están a la altura en este aspecto. Además, la capa exterior de este casco está hecha de CD reciclados.

Además,Verde KinetiCore es reciclable.Este nuevo casco está listo para un futuro circular ya que el nuevoEcoLocpatentado por Lazerelimina la necesidad de pegamento. Su construcción sin pegamento permite al usuario desmontar fácilmente el casco al final de su ciclo de vida. Basta con desbloquearlo, buscar los sellos en los distintos materiales y clasificarlos correctamente en casa para su reciclaje. Verde KinetiCore tiene también unpuerto incorporado para el LED universal de Lazer para aumentar la visibilidad.

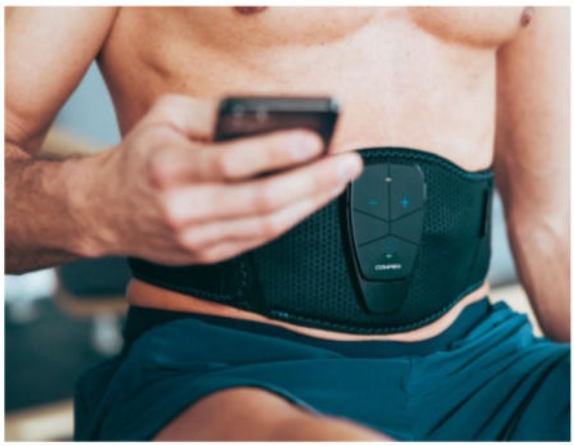
Peso:430 g
Precio: 99,99 €

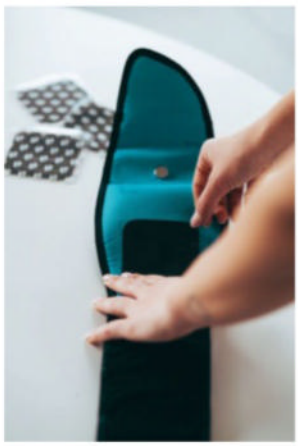
COMPEX

Desde que en 1988 Compex creara el primer electroestimulador portátil hasta hoy, ha pasado mucho tiempo y, en todos estos años, la empresa de origen suizo no ha dejado de avanzar ni de seguir investigando. Podríamos decir que cuando el médico y fisiólogo Luigi Galvani demostró a nivel práctico cómo la electricidad puede activar la contracción muscular, allá por el 1761, se descubrió este método de trabajo.

A nivel deportivo la EEM se comenzó a usar en la antigua Unión Soviética, como una forma innovadora y eficaz de reforzar los hombros en gimnastas. La Alemania del Este agarró el testigo y en los Juegos Olímpicos de 1971 a 1976 hubo muchos atletas tanto alemanes como rusos que usaron este sistema, que llegó a calificarse de dopaje. En 1986 la Federación Francesa de Atletismo llevó a cabo sus propios estudios de electroestimulación y convenció al mundo de que era un método de trabajo más a añadir a los usados hasta entonces, por lo que no se consideró más como posible dopaje tecnológico. En 1986, La división MediCompex se creó en Ginebra, Suiza, a partir de la empresa ABB-BCC Secheron, líder en tecnología y electrónica industrial. Las máquinas de EEM de aquellos primeros tiempos eran exclusivas para profesionales, de gran tamaño y complejidad, hasta que en 1988 Compex le diera la vuelta a todo con un dispositivo muy compacto, de 4 canales, con batería, que podía llevar cualquier deportista en su equipaje o en un pequeño bolso de mano. Era un aparato que había que programar por medio de software para su funcionamiento.

En 1996 la electroestimulación dio un gran paso adelante para su popularización, ya que Compex creó el primer estimulador muscular para uso personal, apto para todos los públicos y sencillo de usar. En 2011 le quitaron los cables y lo convirtieron en un aparato mucho más cómodo y simple de utilizar, con el que se hizo posible combinar entrenamiento voluntario y EEM simultáneamente sin complicaciones, un avance enorme. La marca no ha dejado de investigar, evolucionar y presentar nuevos productos relacionados con la salud y con la EEM hasta la fecha.





COMPEX COREBELT

El objetivo de este cinturón es tonificar tu zona media, los músculos abdominales y lumbares, consiguiendo ganancias de fuerza y logrando algo muy interesante desde el punto de vista deportivo: estabilizar el core. Un core estable nos permite aprovechar todo el potencial de rendimiento para correr, nadar, montar en bicicleta... y evitar dolores por descompensación de la zona media en el día a día. Prácticamente todos los gestos deportivos se basan en un core fuerte y CoreBelt aprovecha toda la experiencia y la tecnología de Compex con sus impulsos eléctricos ampliamente estudiados para conseguir ese core a tope de tono que todos queremos tener.

El mercado ofrece infinidad de productos similares, pero solo CoreBelt usa corrientes eléctricas de baja frecuencia con la longitud de onda adecuada para estimular la contracción muscular de forma eficaz y sin dañar las fibras. No sirve con cualquier estímulo eléctrico, aunque produzca contracción. La técnica que se ha utilizado durante décadas para rehabilitar músculos debilitados después de lesiones o cirugías, y también en el entrenamiento deportivo para mejorar la fuerza muscular, es la misma que usa CoreBelt para mejorar la capacidad de contracción y la resistencia. Además, también activa y mejora la circulación sanguínea, acelera la recuperación muscular y alivia la tensión y el dolor de los músculos, relajándolos.

Otro punto diferenciador es que se controlan desde su propia app, Compex CoreBelt, para elegir el programa que quieres usar y el objetivo desde tu smartphone, así como regular la intensidad de estimulación, haciendo el proceso mucho más cómodo y eficaz.

La familia CoreBelt se compone de 3 modelos diferentes con hasta 9 objetivos de estimulación, incluyendo, además de la tonificación, la relajación. Todos ellos cuentan con la tecnología de estimulación muscular suiza de Compex, líder en el mercado con resultados probados.

3 cinturones diferentes para cumplir tus objetivos

→**CoreBelt 1.0** es el más sencillo, encender y listo. Ofrece 2 programas y permite tonificar simultáneamente los abdominales y la zona lumbar para mejorar la estabilidad del core y prevenir problemas de espalda. Promete que notarás los resultados a nivel de tonificación abdominal en 6 semanas.

→**CoreBelt 3.0** se conecta con la app Compex CoreBelt y ofrece un entrenamiento basado en la propia aplicación para los abdominales y la parte inferior de la espalda simultáneamente. Ofrece 6 objetivos de estimulación muscular y entrenamiento para tonificar, esculpir y estilizar tu cintura a la vez que previene problemas de espalda.

→El más avanzado, **CoreBelt 5.0** ofrece 9 objetivos de estimulación muscular controlados por la app para abdominales y zona lumbar por separado y también simultáneamente. Incluye además dos programas de masaje lumbar: 'Relajar mi espalda', para aliviar la tensión causada por el estrés, la fatiga o una postura deficiente, previniendo así la aparición de tensiones crónicas, y 'Masaje profundo', para las contracturas musculares más profundas y persistentes que pueden limitar tu movilidad y actividad diaria. Lo diferencia del resto de productos del mercado.

Precios recomendados CoreBelt 1.0: 149,99 € / 3.0: 199,99 € / 5.0: 229,99 €
(Hasta un 22% de descuento por promoción en mayo y junio)
www.compex.com/es/corebelt

POLAR

Acaban de ganar el premio iF del diseño con su multisport watch Vantage V3 y llevan 'dando guerra' desde 1977, el año en el que oficialmente inventaron el pulsómetro. En 1982 pasó a ser sin cables, pareciéndose mucho a los de muñeca que usamos hoy, más de 40 años después. Es la empresa que más tiempo lleva creando dispositivos portátiles para medir la frecuencia cardíaca y siempre ha estado a la cabeza de la innovación en el control del ejercicio.

Polar Grit X 2 Pro

MÁXIMA POTENCIA PARA EL OUTDOOR

Justo 20 años después de presentar su primer pulsómetro enfocado hacia el outdoor, el Polar AXN, en 2004, Polar lanza su último sport watch con el aire libre como terreno de juego principal. Grit X 2 Pro es la evolución de Grit X Pro, y nos trae las más avanzadas funcionalidades que acaba de estrenar su tope de gama Vantage V3, combinadas con la robustez de una caja especial de acero o de titanio, según la versión, y con mejoras adicionales que lo hacen muy sugerente. Es un producto de máxima calidad con unos acabados exquisitos.

Su brillante pantalla táctil AMOLED de 1,39", con colores muy vivos, es lo primero que destaca en su diseño. Está construida en zafiro resistente a las rayaduras y los impactos, lo que unido a su caja reforzada, le permite sobrepasar los estándares militares de resistencia 810-MIL para aguantar sin problema temperaturas extremas, altas y bajas presiones e inmersiones hasta 100 metros.

Grit X2 Pro obtiene los datos de sus biosensores, la tecnología Elixir, detectando tus pulsaciones, tu nivel de saturación de oxígeno y la temperatura de tu piel para darte una idea precisa de tu estado de recuperación y de tu capacidad de adaptación a los esfuerzos a los que te estás sometiendo.

En el Grit X2 Pro se estrenan una serie de novedades interesantes como el ritmo de ascenso-descenso en metros por hora o la velocidad 3D, que tiene en cuenta tu desplazamiento vertical además del horizontal. Si solo tuviera en cuenta el horizontal, un escalador visto desde arriba no se movería del sitio para el GPS, aunque subiera una pared de 500 metros de altura. En deportes con muchas variaciones de altura es un rasgo más que interesante.

Su GPS de doble frecuencia le da una precisión mejorada a la señal unido al hecho de que su antena se ha reubicado para captar con más facilidad los satélites. Sus mapas topográficos de todo el mundo, muy detallados, pueden obtenerse aún con más detalle conectándolo al ordenador con Polar Flow y eligiendo los países que más nos interesan.

Su batería le da vida hasta por 43 horas en el modo alto rendimiento, que se prolongan a 140 h en 'entrenamiento eficiente' y suben a 10 días en modo smartwatch.

Para los que buscan lo máximo en calidad y acabados prémium, el modelo Pro Titan ofrece una caja de titanio y una correa adicional de piel, además de la de silicona.

Grit X2 Pro: 749,90 € / Grit X2 Pro Titan (64 g): 869,90 €
www.polar.com/es

▶ 1977
El profesor **Seppo Säynäjäkangas funda Polar**, con sede cerca de Oulu.

▶ 1978
Polar **Tunturi Pulser**, pulsómetro para el dedo, con medición por banda de pecho con cables opcional.

▶ 1982
Primer pulsómetro del mundo sin cables, **Polar Sport Tester PE 2000**. Cambia para siempre la forma de entrenar de los atletas.

▶ 1984
Se lanza **Polar Sport Tester PE 3000** con interface para descarga de datos al ordenador por primera vez en el mercado.

▶ 1990
Polar Cyclovantage combina pulsaciones con velocidad y distancia en bicicleta, algo inédito.

▶ 1995
Polar Vantage NV, primer pulsómetro inalámbrico que mide la variabilidad cardiaca para extraer el índice de relajación y **conocer el estado de recuperación física**.

▶ 1996
Polar Xtrainer Plus es el primer ciclocomputador con velocidad, cadencia y pulsaciones.

▶ 1997
Se presenta **Polar SmartEdge** que determina automáticamente la **zona ideal de pulsaciones para cada deportista** (Polar OwnZone).

▶ 1998
Se controla la recuperación del deportista con un pulsómetro por primera vez, con el software de análisis del entrenamiento **Polar Precision Performance 2.0**.

2000
Lanzamiento de los sistemas **BodyAge** que estiman la edad biológica del deportista, su nivel de salud y forma física.

2001
Polar Team System, control de frecuencia cardiaca para equipos en tiempo real, ideado para entrenadores.

2003
Polar introduce el sensor de pie para medir velocidad, cadencia y distancia corriendo, con el **Polar 625X**.

2004
Polar AXN, modelos especiales para outdoor con altitud, pulsaciones y gasto energético combinados.

2006
Se introduce **polarpersonaltrainer.com**, un diario de entrenamiento online gratuito para descargar los datos de las sesiones y analizar tu progreso.

Muy avanzado, **Polar RS800 SD** permite **medir cadencia, longitud de zancada e índice de carrera** con su sensor S3.

2007
Reloj de actividad **Polar AW200** que registra el movimiento corporal en diferentes ejes, antecesor de los actuales monitores de actividad.

2008
Polar Team2 es la segunda generación de sistemas de control de frecuencia cardiaca para equipos profesionales en tiempo real.

2009
Se introduce el exitoso **Polar RS300X** que mide distancia y velocidad por GPS o con sensor de pie para running.

Presentación del sistema **Polar Cardio GX** para entrenamiento en grupo con control individual en pantalla gigante para motivación.

2010
Se lanza el cycling computer **Polar CS500** con un diseño funcional específico para su uso en condiciones exigentes de ciclismo.

2011
Polar Wearlink+ Hybrid, con doble recepción de frecuencia (5 kHz y 2.4 GHz) que funciona también bajo el agua, en natación.

Pedales Polar Look Kéo Power, un sistema ligero de quita y pon para medir la potencia con precisión en ciclismo

2012
Polar lanza su primer pulsómetro con GPS integrado, **Polar RC3**.

2013
Polar Loop es la primera pulsera de actividad 24/7 Polar que se comunica con una banda de pulsaciones.

2014
Tope de gama **Polar V800** con estado de recuperación basado en la medición de actividad 24/7, GPS integrado y funcionalidad completa para triatlón.

Polar M400, reloj de actividad 24/7 con GPS y notificaciones.

2015
Primer servicio en la nube para entrenadores personales, **Polar Flow for Coach**, que permite una interacción natural entre atletas y entrenadores y un completo análisis de cada sesión.

2017
El **sensor de pulsaciones H10** emite simultáneamente en varios canales Bluetooth Smart y ANT+ con precisión electrocardiográfica.

2018
Pioneros en medición de **potencia en running desde la muñeca** con el **Polar Vantage V.**

2019
OH1 es su sensor de antebrazo para registrar las pulsaciones con precisión.

2020
Polar Grit X para Trail y outdoor con funciones específicas de rendimiento al aire libre.

2023
Polar Vantage V3 con tecnología de biosensores Elixir™, mapas detallados y pantalla táctil AMOLED.

BENEFICIOS DE LA CREATINA *PARA DEPORTISTAS*

La creatina es uno de los suplementos más estudiados y populares entre los deportistas, y ofrece una serie de beneficios que pueden mejorar el rendimiento atlético y la composición corporal.

1/ AUMENTO DE LA FUERZA Y LA POTENCIA MUSCULAR

Se utiliza para aumentar la capacidad del cuerpo para producir energía rápida en forma de ATP (trifosfato de adenosina), lo que puede aumentar la fuerza y la potencia muscular durante actividades explosivas y de alta intensidad, como levantamiento de pesas, sprints y saltos.

2/ MEJORA DEL RENDIMIENTO ANAERÓBICO

Se emplea en deportes que dependen principalmente del sistema anaeróbico, como el levantamiento de pesas, sprint y deportes de equipo de alta intensidad. Al aumentar la disponibilidad de ATP, la creatina puede retrasar la fatiga muscular y permitir esfuerzos máximos durante períodos más prolongados.

3/ AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR

Al aumentar la retención de agua en las células musculares provoca un aumento temporal del tamaño muscular. Además, al mejorar la capacidad de entrenamiento de alta intensidad, la creatina puede promover el crecimiento muscular a largo plazo a través de un estímulo de entrenamiento más efectivo.

4/ MEJORA DE LA RECUPERACIÓN MUSCULAR

La creatina reduce el daño muscular inducido por el ejercicio y acelera la recuperación muscular entre sesiones, especialmente en los entrenamientos de alta intensidad y competiciones.

5/ BENEFICIOS COGNITIVOS

Además de sus efectos en el rendimiento físico, también ayuda en la mejora de la memoria y la función cerebral, no sólo para deportistas que requieren concentración y enfoque durante la competición, también para prevenir el deterioro mental al envejecer.

Es fundamental utilizar suplementos de creatina de calidad, escogiendo productos que cumplan con todos los requisitos de seguridad y que aseguren la pureza de las materias primas utilizadas como las creatinas de WEIDER, marca líder en la suplementación deportiva con más de 80 años de experiencia.

A la hora de conseguir resultados con la suplementación de creatina, es importante seguir las instrucciones de dosificación y consultar a un profesional de la salud antes de comenzar a tomar cualquier suplemento, incluida la creatina.

Más información en la página: **https://weider.es/**

PREMIUM CREATINE.

Creatina monohidrato formulada con la creatina más pura del mercado. 100% Creapure, lo que garantiza la mejor calidad posible debido a su marca registrada. Sin sabor, estupenda para mezclar con tu batido.

MICRONIZED CREATINA 200MESH.

Sin sabor: Creatina ultrafina con un menor tamaño de partícula que favorece la solubilidad en agua y, por tanto, produce una mejor absorción en el organismo. Con Astragin, que aumenta hasta en un 33% la absorción de la creatina.

MICRONIZED CREATINE 200MESH.

Sabor chicle frambuesa: Creatina ultrafina con un menor tamaño de partícula que favorece la solubilidad en agua y, por tanto, produce una mejor absorción en el organismo. Con Astragin, que aumenta hasta en un 33% la absorción de la creatina.

INTENSE CREATINE Z.

100% creatina pura en formato cápsulas, lo que la convierte en una de las creatinas más puras del mercado. A diferencia de otros productos no está unida a hidratos ni a ningún otro tipo de moléculas. Con Astragin, que aumenta hasta en un 33% la absorción de la creatina.

MICRONIZED CREATINE 200MESH.

Sin Sabor: Monohidrato de creatina micronizado que permite alcanzar partículas finamente pulverizadas, lo que favorece el proceso de absorción y asimilación por parte del organismo. Libre de azúcares añadidos y grasas. 100% monohidrato de creatina.

MICRONIZED CREATINE 200MESH.

Sabor Cherry Lollipop: Monohidrato de creatina micronizado que permite alcanzar partículas finamente pulverizadas, lo que favorece el proceso de absorción y asimilación por parte del organismo. Libre de azúcares añadidos y grasas. Sin necesidad de mezclar con otros productos debido a su increíble sabor a Cherry Lollipop.

HOKA SKYWARD X

La Skyward X está diseñada con una innovadora placa de fibra de carbono y una amortiguación suprema para correr a diario

POR JAVI MORO

HOKA sigue ganando terreno en el mundo del running. Su última nvoedad es el modelo Skyward X, la última incorporación a su colección de carretera con **máxima amortiguación**. Este lanzamiento celebra las últimas innovaciones en tecnología de calzado y la amortiguación exclusiva de HOKA, y es que, Skyward X ofrecerá una experiencia completamente nueva, pero a la vez, inconfundiblemente HOKA.

Con las premisas de la **suavidad** y **sedosidad** al extremo, Skyward X ha sido diseñada pensando en los días de entrenamiento tranquilos y de kilómetros más lentos. El modelo Skyward X combina los principios de diseño maximalistas de la marca con un revolucionario sistema de suspensión que presenta materiales avanzados y geometrías extremas. ¿El resultado? Una gran innovación en zapatillas de entrenamiento que proporciona a todos los corredores los **rodajes más fáciles y eficientes hasta el momento.**

A la hora de crear Skyward X el equipo de producto de HOKA hizo hincapié en la amortiguación extrema y la tecnología de las placas de carbono, empleando **una combinación mullida de espumas, placas y geometrías.** Esto incluye un Active Foot Frame™ basado en PEBA que asegura el pie dentro de las paredes de la entresuela, el MetaRocker™ característico de la marca para mayor estabilidad y suavidad en la zancada, y una lujosa combinación de espumas debajo del pie. Juntos, estos elementos brindan una marcha dinámica, vivaz, amortiguada e inherentemente estable, diseñada para hacer que los días fáciles transcurran sin esfuerzo.

Para poder ofrecer una experiencia de entrenamiento como ninguna otra, las nuevas Skyward X han sido diseñadas con un revolucionario sistema de suspensión que se recupera a cada paso.

Una innovadora **placa convexa de fibra de carbono** se arquea en el centro de la mediasuela, proporcionando una increíble sensación de suspensión. La placa está ubicada entre el ya mencionado **Active Foot Frame™ basado en PEBA** en la parte superior, y un **rocker frame de EVA súper crítico** justo debajo. La capa superior, suave y resistente directamente bajo de los pies proporciona una pisada vivaz y amortiguada, mientras que la capa inferior firme proporciona una plataforma de gran estabilidad. Todo ello se combina con la tecnología **MetaRocker™**, un sistema diseñado para conseguir un balanceo más fácil del pie a lo largo del recorrido.
Junto con un nuevo upper de punto plano, la Skyward X proporciona un ajuste cómodo. El talón externo de TPU aporta una estructura y dimensión adicionales, mientras que un sistema de ghillie integrado en la línea de cordones permite un bloqueo más cómodo en la parte media del pie.

▶ LA AMORTIGUACIÓN EXTREMA SE UNE AL CARBONO

"Las Skyward X son el resultado de pruebas exhaustivas, creación de prototipos y una cuidadosa innovación, todo ello para crear algo completamente nuevo en HOKA. Hemos aumentado la altura de la pila y reinventado por completo el uso habitual de elementos como la espuma PEBA y las placas de fibra de carbono, materiales típicamente asociados con productos de competición, para crear una súper zapatilla de entrenamiento que brinde a los corredores amateurs una experiencia extraordinaria en sus kilómetros diarios", dijo Colin Ingram, Vicepresidente de Producto y Textil de HOKA. "Nuestro equipo comenzó con una hoja en blanco para innovar y llevar más allá la característica pisada amortiguada por la que HOKA es conocida. Estamos ansiosos por compartir la experiencia única de Skyward X con todos para que puedan ponerlas a prueba en el asfalto".
El modelo **Skyward X** está disponible en una selección de tiendas especialistas y en El Corte Inglés con una venta exclusiva online.

Peso: **261 g** (mujer) y **320 g** (hombre)
Altura: **48 mm**
Drop: **5 mm**
225 €

LA NUEVA COLECCIÓN MULTIDEPORTE DE **THE NORTH FACE**

Probamos en Córcega sus nuevos productos que puedes usar en varias actividades de outdoor

Córcega es un territorio perfecto para ser el campo de pruebas de la nueva colección The North Face diseñada para actividades multideporte en la naturaleza. Durante dos días pudimos poner a prueba el calzado y la diferentes pruebas en senderismo, mountain bike o haciendo una espectacular vía ferrata con vistas a una presa y con el premio especial cuando llegabas arriba de tener vistas al mar a un lado y a las montañas nevadas en el otro.
La clave de la colección para conseguir adaptarse a diferentes actividades que tienen distintas intensidades es el sistema de capas intercambiables que te permite gestionar la transpiración y la necesidad o no de protegerte del frío o de la lluvia.
Destacamos estos cuatro productos:

CHAQUETA CON CAPUCHA STORMGAP POWERGRID. Nuestra preferida. Una auténtica multiusos con un forro de Polartec® Powergrid para un aislamiento ligero en condiciones de frío alpino. La construcción de tejido permeable al aire mejora el flujo de aire de refrigeración lo que hace la puedas usar para senderismo pero también para deportes de mayor intensidad como la bici de montaña. Foto: AaronRolph

MOCHILA TRAIL LITE SPEED 20. Lo mejor que tiene es que se te adapta a ti perfectamente, algo que pudimos comprobar tanto en la bici de montaña o en la vía ferrata, actividades en las que necesitas que quede firmememte fijadas para que no se convierta en un riesgo.
©Maurizio Marassi

CALZADO DE SENDERISMO VERTO ALPINE MID GORE-TEX®: con la membrana de GORE-TEX® que las hace impermeables, te dan un extra de seguridad en las zonas más técnicas gracias a la caña de estabilidad en el mediopié, y a la garantía que supone su suela Vibram con 5 mm de lengüeta.

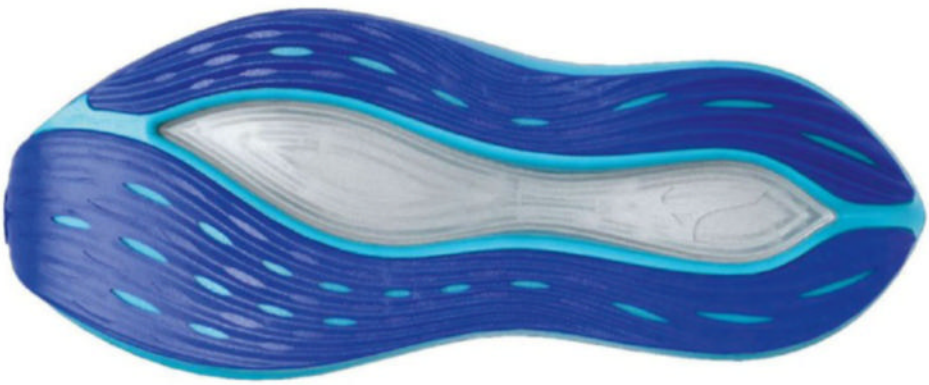
MIZUNO NEO VISTA

Demostrando que es posible tener mucha eficiencia y mucha amortiguación a la vez

POR JAVI MORO

En esta nueva Mizuno Neo Vista se aplica la mejor tecnología de las zapatillas de competición de la marca japonesa pero enfocada para poder entrenar a diario. En ella tenemos un ángulo de 5º de inclinación, con la tecnología Smooth Speed Assist, mucho más suave que el de su calzado de maratón para expertos Rebellion Pro 2, que es de 11 grados, para que sea más fácil y cómoda la pisada para cualquier tipo de corredor. Además, se ha creado una base muy ancha que le aporta una gran estabilidad, circunstancia que también repercute en la eficiencia de carrera.

La Neo Vista estrena nuevos materiales en su media suela con dos objetivos claros: el primero tener una gran capacidad de absorción de impactos (llega a los 44,5 mm de altura); y el segundo el ofrecer unos componentes más sostenibles. Para esto, los de Osaka han creado la nueva amortiguación Mizuno Enerzy Nxt a base de una masa biológica de caña de azúcar, que resulta muy ligera, suave al tacto y elástica cuando el ritmo se va incrementando. Esta espuma es una evolución más completa del Enerzy de los últimos años.



▶ Suela y placa de la Mizuno Neo Vista

Incorpora también una placa de fibra de vidrio y nailon para que trabaje con la amortiguación de manera similar que las placas de carbono en las zapatillas de maratón. La combinación de placa y espuma reactiva disparan más la zancada que de manera normal, y eso siempre se agradece si buscas ritmos por encima de la zona de confort. El upper es de tipo botín, casi como un calcetín, y muy del estilo de la colección Neo. Tiene buena sujeción en la zona del tobillo con una parte trasera elevada para sujetar y proteger el tendón de Aquiles y se desplace todo menos.

https://emea.mizuno.com/eu/es-es/home/

▶ CÓMO SE COMPORTA

La Mizuno Neo Vista es para corredores con una pisada un poco más depurada que buscan un buen equilibrio entre reactividad y amortiguación en una zapatilla que dé para largas distancias y/o ritmos altos. Es agradable en cualquier distancia, 'rebotona', pero estable en cualquier apoyo y cualquier giro, por muy brusco que sea. Casi a cualquier ritmo facilita el movimiento del pie como pocas, porque balancea en dirección de la carrera con extrema facilidad.

La suela está muy enfocada al asfalto, pero los pasos por caminos de tierra no han sido un problema y no patinas más que con otros patrones de suelas.

Correr con ellas es acariciar el suelo. Nada suena, señal esto de una pisada y transición realmente suave, envuelta por una gran amortiguación, la cual anima a seguir más tiempo corriendo.

Mizuno ha conseguido con las Neo Vista una experiencia nueva de carrera.

Uso: Entrenamiento intenso a diario.
Peso: 268 g
Drop: 8 mm
Precio: por confirmar

TRAJE DE COMPETICIÓN **ARENA POWERSKIN PRIMO**

La marca de natación arena comenzaba 2024 (un año tan especial deportivamente hablando) con el lanzamiento de un nuevo y revolucionario traje de competición: POWERSKIN PRIMO. Una herramienta estratégica que es esencial para que los grandes nadadores de la marca puedan ofrecer su máximo potencial en los juegos de París.

Ahora, dos meses después y debido al éxito del modelo original, arena lanza una nueva versión de color para POWERSKIN PRIMO. Se trata del tono Emerald Boa, un tributo a la vibrante y fascinante boa esmeralda, una criatura conocida por su velocidad y agilidad.

Este color no sólo destaca, sino que también simboliza la energía y dinamismo que caracteriza la natación competitiva.

La clave de este revolucionario bañador de competición está en el tejido Hyperforce™ que proporciona la compresión general más alta combinada con la máxima comodidad, junto con una hidrodinámica mejorada.

Gracias a las propiedades tensoelásticas revolucionarias del textil Hyperforce™ de arena, Powerskin Primo no es solo un traje compresivo. Es algo más. La elasticidad extraordinaria de la tela permite un 50% más de estiramiento que las telas estándar, lo que aporta un rango de movimiento nunca antes experimentado, manteniendo una compresión fuerte. Además, la textura de canalización del flujo en superficies clave lo hace extremadamente hidrodinámico.

Powerskin Primo no solo incorpora todo lo que un nadador necesita en un traje de competición: compresión, comodidad e hidrodinámica. Sino que, además, y para la sorpresa de todos, la elasticidad de la tela hace que se pueda poner en menos de 5 minutos, una gran ventaja frente a otros trajes de competición tradicionales que pueden requerir hasta 45 minutos para colocarse.

Además, la fibra TPU hidrofóbica permanente proporciona la máxima repelencia al agua durante la vida útil del traje y la nueva construcción interna con cinta adhesiva proporciona un potente soporte que levanta las piernas y las caderas para una posición corporal óptima. A su vez, una construcción interna de X-Tape aporta una excelente estabilidad central y conecta las caderas con la parte superior del cuerpo para limitar la rotación excesiva del torso.

Dos detalles más que convierten al POWERSKIN PRIMO en único y el primero de su categoría:

- **En el caso de las mujeres:** Posee tallas específicas para varios largos de torso, para que los tirantes en los hombros sean más cómodos que nunca. A la hora de elegir la talla se ha de mantener la talla habitual de arena, decidiendo entre las medidas de largo (L) o corto (S) para el torso.
- **Y para los hombres:** La elasticidad extraordinaria de la tela Hyperforce™ también permite un ajuste personalizado de la altura de la cintura, pudiendo elegir colocarla baja o alta.

www.arenasport.com/es_es/

FORMENTERA ESTRENA CARRERA NOCTURNA
Ya se han abierto las inscripciones para la 15K Formentera Night Run 5 cuya 1ª edición llega el 5 de octubre.
www.15kformenteranightrun.com

Sport Life EN ACCIÓN

Circuito de Cicloturismo TotalEnergies

¡YO MONTO EN BICI CON INDURAIN, CONTADOR Y PERICO!

El TotalEnergies Challenge, el circuito de cicloturismo más importante de España, dará comienzo el próximo 15 de junio con la incorporación de una nueva prueba al circuito, la Alpinum, denominada anteriormente Alp Cerdanya Cycle Tour, que tendrá lugar en la localidad de Alp (Gerona) con tres recorridos (185, 145 y 89 km) y la presencia entre los cicloturistas de Miguel Indurain y Sylvain Chavanel, el ciclista que más Tour de Francia ha corrido (18). La segunda prueba del circuito será la del 5 veces ganador del Tour, La Indurain, en tierras navarras (también con 3 distancias: 65, 100 y 180 km).

- 15 de junio: Alpinum TotalEnergies (Alp – Gerona)
- 20 de julio: La Indurain (Villava – Navarra)
- 11 de agosto: La Perico by TotalEnergies (Segovia)
- 21 de septiembre: TotalEnergies Gran Fondo Alberto Contador (Oliva – Valencia)
- 1 de diciembre: TotalEnergies Gran Fondo Pico de las Nieves (Gran Canaria)

https://challenge.totalenergies.es/

UN TRAIL EN EL CENTRO DE MADRID

La Vuelta a la Casa de Campo

El Trail running llega a la capital de España. Puedes ir en metro a la salida de la Madrid CityTrail , la tradicional vuelta a la Casa de Campo, el gran pulmón de la Capital de España. Son 16 km que son perfectos para tener una primera experiencia running fuera del asfalto. También hay la opción de una carrera de 5 km.
www.vueltacasadecampo.com

EL RAFTING EN ORDESA QUE NO OLVIDARÁS

Emoción en las aguas azul turquesa

Es una de las joyas de la corona del outdoor en España: el rafting en el río Ara, que toma las aguas de los glaciares de Ordesa Monte Perdido y de Vignemal por lo que trae un agua muy transparente y de reflejo azul turquesa. Durante toda la primavera y hasta el 15 de Julio, aquí puedes disfrutar de uno de los mejores rafting de toda Europa. El tramo de río es de un nivel de belleza de 5 estrellas. 6 km, 49 €.
www.riverguru.es

MADRID-SEGOVIA EN BICI DE MONTAÑA
107 km de pistas hasta llegar al Acueducto superando la Sierra del Guadarrama. El 1 de junio. Inscripciones, desde 60 €.
www.madridsegoviamtb.com

LA PRUEBA DE MONTAÑA "ENAMORADA" DEL MAR
El 16 de junio se celebra el Kosta Trail, la prueba que recorre la costa vizcaína por de arena, tierra, hierba y asfalto. 3 opciones: media maratón, marcha de 20 km y la familiar de 7 km.
www.kostatrail.com

EL FESTIVAL DE LAS BICIS ELÉCTRICAS

¡Prueba gratis las e-bikes de las principales marcas!

Si estás pensando en comprar una bici eléctrica de montaña, el 25 y 26 de mayo tienes que estar en Los Molinos, en el corazón de la Sierra de Madrid, en la nueva edición del Test the Best. Allí vas a tener la oportunidad única no de ver, sino de probar en condiciones reales, las e-bikes de las mejores marcas como Trek, Specialized, Mondraker, Merida, Santa Cruz, etc. En la web puedes hacer la reserva de las bicis que quieres probar en los horarios que mejor te van.
www.testthebest.es

EL 20 ANIVERSARIO DE LA CARRERA DE LA MUJER

La marea rosa está de aniversario

La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana celebra el 12 de mayo su edición más especial. Cumple 20 años en Madrid, con una carrera de 6,5 km que comienza junto a la Puerta de Alcalá. En estas dos décadas más de un millón de mujeres han tomado parte en la gran carrera frente al cáncer de mama y la violencia de género. Antes del verano, la Carrera de la Mujer continua en Vitoria (2 de junio) y Gijón (16 de junio).
Más información en
www.carreradelamujer.com

LA MARNATÓN DE BARCELONA

¡Atrévete a dejar atrás la línea azul de la piscina!

Es la gran fiesta de los amantes de la natación en aguas abiertas. La Marnatón llega a Barcelona el 18 de mayo y te ofrece la oportunidad de disfrutar del skyline de la Ciudad Condal desde el mar con tres distancias: 6, 4 y 2 km. más la opción de hacerlo por relevos (4 nadadores x 200 metros). También hay una prueba infantil y un taller solidario de socorrismo. Inscripciones, desde 40 €
www.marnaton.com

UNA VEZ EN LA VIDA

→ESTE AÑO, SÍ AL MARATÓN DE NUEVA YORK

Es el sueño de todos los corredores del mundo: correr los 42,195 km en los cinco barrios de Nueva York y formar parte de la mítica salida del Puente de Verrazano. Sport Travel, la agencia especializada, te garantiza uno de los deseados dorsales para participar. Desde 2225 € con vuelo directo y cinco noches de hotel en Manhattan (el dorsal va aparte y cuesta la friolera de 625 €). **www.sportravelviajes.es**

→SVALBARD, EL ARCHIPIÉLAGO A LAS PUERTAS DEL POLO NORTE

¿Preparado para vivir una aventura en el gran archipiélago noruego del mar Glacial Ártico? Durante tu estancia en Longyearbyen, un antiguo asentamiento minero, podrás navegar a través del Isfjorden y visitar Pyramiden, la ciudad rusa fantasma de Svalbard. Desde el barco podrás observar una gran variedad de animales y aves árticas. Realizarás una ruta marítima en kayak a través de Adventfjorden, uno de los fiordos más representativos de Svalbard, rodeado de montañas con más de 1000 metros de altura. **www.mundoartico.com**

→VIAJE DE YOGA Y AYURVEDA A LA INDIA

Yoga Maa ha diseñado un viaje del 17 al 31 de agosto con varias opciones completamente flexibles y personalizadas para que puedas practicar yoga, meditación y ayurveda, la vida en un *Ashram*, descansar y empaparte de todo lo que India tiene para ofrecerte. Son días de práctica de yoga, meditación y masajes, para que puedas reconectar, familiarizarte con los fundamentos del ayurveda y disfrutar de su cocina, exquisita y específica para tu constitución física y emocional. Te alojarás en un hotel junto a la playa, en la que podrás sumergirte en sus maravillosas aguas en tus momentos libres. 2650 € **www.yogamaa.es**

PEDALADAS EN FEMENINO

Mountain Bike de la Mujer en la Sierra de Madrid

El sábado 25 de mayo llega de nuevo la gran marcha de ciclismo de montaña para mujeres. En Los Molinos, en el corazón de la Sierra de Madrid, por la mañana podrás pedalear en este evento no competitivo para mujeres ciclistas de todos los nivele con 2 recorridos de 10 y 17 kilómetros. Y por la tarde participa en los talleres de mecánica y técnica de MTB con las guías.
www.mountainbikedelamujer.com

SENDERISMO ENTRE LOS COLOSOS DEL PIRINEO

El gran Trekking del Aneto- Posets

Es el gran trekking que recorre los dos picos más altos de la cordillera pirenaica. El Aneto con sus 3404 m y el Posets con sus 3375 m son los dos gigantes del Pirineo. El circuito discurre por el corazón del Parque Natural descubriendo los mayores glaciares, las espectaculares cascadas, los ibones escondidos, los refugios míticos o los ríos que desaparecen... Son 87 km, com 5840 metros de desnivel a superar en 6 etapas. Cuesta 349 €, incluyendo 5 noches en refugio en media pensión, emisora, asistencia en ruta y un montón de "regalitos". Al realizar tu reserva online, recibirás en casa el mapa y la guía con la descripción completa de cada etapa.
www.buffentrerefugios.com

UN TRIATLÓN CON COLOR ESPECIAL

Móntate una escapada de fin de semana deportiva a Sevilla

El 19 de mayo las aguas del Guadalquivir esperan a los triatletas. En el triatlón de Sevilla puedes elegir entre las distancias sprint, supersprint y olímpico. Una carrera con un circuito de natación en el Guadalquivir que es el más plano de Europa, un circuito de bici muy rápido y una carrera a pie por la naturaleza del Parque del Alamillo. Y de premio, una medalla tallada en madera natural.
Inscripciones desde 25 €.
www.triatlondesevilla.com

¡BORRA DE LA LISTA LO DE SALTAR EN PARACAÍDAS!

Salto en tándem a 45 minutos de Barcelona

Sin experiencia ni cursos previos, una aventura increíble que no vas a olvidar. Respira hondo, déjate llevar y pasa de lo imaginado a lo real. Saltarás desde los 4000 metros en una caída libre de 60 segundos a 200 Km/h, más 4 minutos de vuelo con el paracaídas. Eso te lo ofrece Saltamos Village en Sant Fruitós de Bages, a 45 minutos de Barcelona. El salto tándem cuesta 279 euros. Y como primera experiencia podrás volar en su túnel del viento (55 €/2 minutos).
www.saltamos.es

EN ACCIÓN

¿CUÁNTO CREES QUE TARDARÍAS EN SUBIR 1420 ESCALONES?

Compruébalo en la Carrera Vertical Torre Emperador Castellana

¿Aburrido de las carreras populares? ¡Pues esta no se parece en nada a las otras! El sábado 1 de junio vuelve el gran reto de la Carrera Vertical Torre Emperador Castellana. Con 224 metros de desnivel vertical a salvar hasta llegar al piso 55 superando 1320 escalones. ¡Limitado a 700 participantes! ¡Vuela para coger plaza y vivir una experiencia deportiva totalmente diferente!
www.carreraverticalmadrid.es

¡PUERTAS ABIERTAS AL TRIATLÓN!

El fin de semana del Gran Triatlón Madrid

El Gran Triatlón Madrid se celebrará en la Casa de Campo el 29 y 30 de de junio. Una oportunidad fantástica para estrenarte en el triatlón. El programa incluye varias distancias, desde supersprint (350 m nadando, 7,7 km pedaleando y 2 km de carrera) a estándar (1500m/40km/10km). Además, hay modalidad de relevos y un triatlón para mujeres. Inscripciones desde 25 €.
www.grantriatlonmadrid.com

TRAIL RUNNING DE LA MEJOR RESERVA

Vive la experiencia de la Ribera Run Race

No hacen falta grandes montañas para disfrutar de correr fuera del asfalto. De hecho, son muchos los corredores de montaña que tienen la Ribera Run Race, la prueba que se corre entre viñedos en Castilla, como su favorita. Es una experiencia única de deporte y enoturismo con epicentro en la histórica villa de Peñafiel, en cuyo castillo está el museo del vino. Tienes 3 distancias: 30, 17 y 7 km y sobre todo podrás disfrutar de las mejores bodegas de la Ribera del Duero el 14 de septiembre. Inscripciones, de 7 a 45 €
www.riberarun.com

¡ESTE FIN DE SEMANA VOY A HACER EL INDIO!

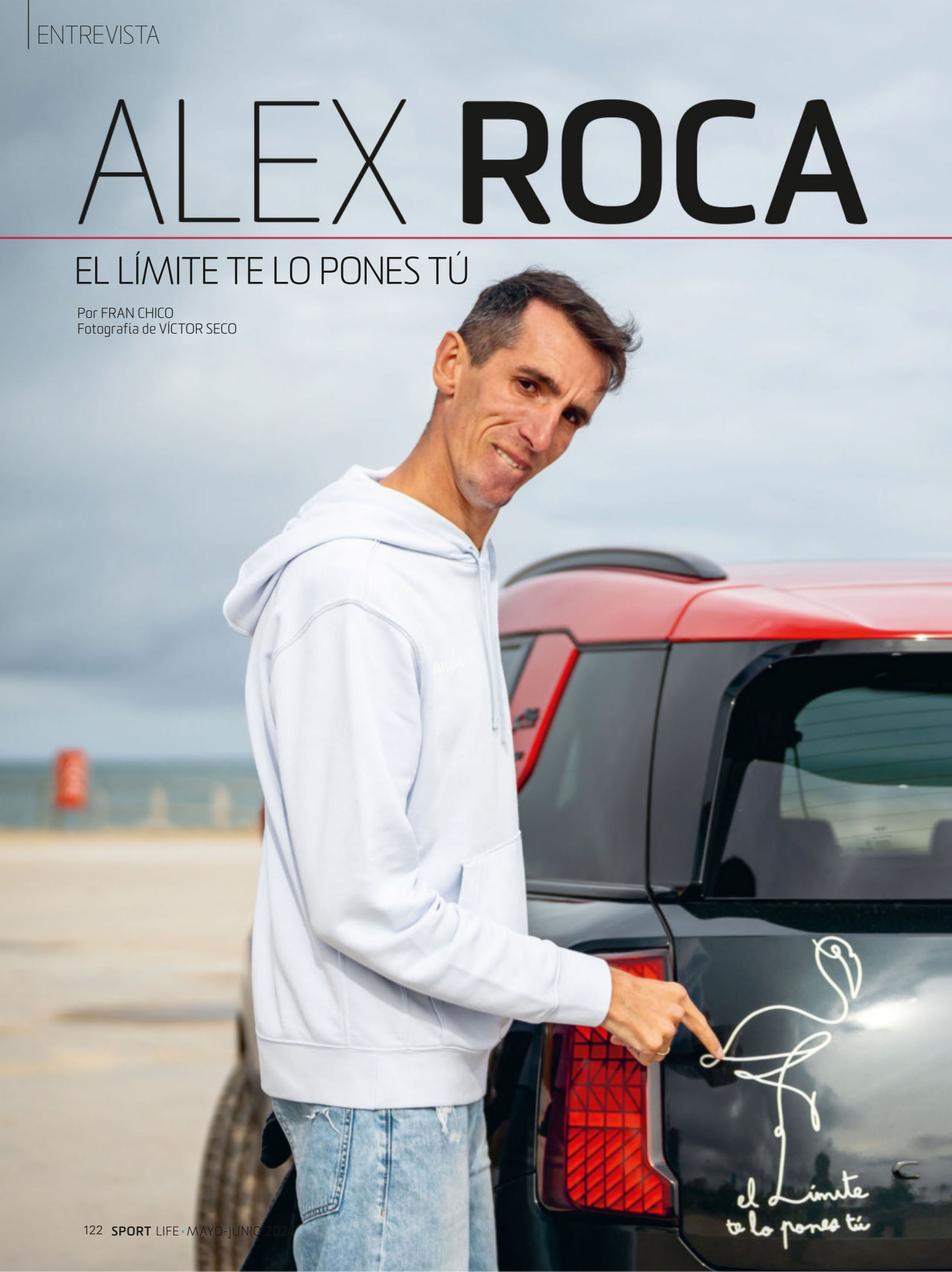
SUP en río y dormir en tipi

La experiencia kalahari es un fin de semana para conectar con la naturaleza probando el SUP en río, el kayak o el barranquismo y con la experiencia única de pasar la noche en una tienda india tipi. El escenario es fantástico, el Valle del Cabriel, uno de los mejores spots para el turismo deportivo de naturaleza en la Comunidad Valenciana. No te pierdas su rafting del Cañón de 20 km y te sale por 75 €.
www.kalahariaventuras.com

ALEX ROCA

EL LÍMITE TE LO PONES TÚ

Por FRAN CHICO
Fotografía de VÍCTOR SECO



Cuando nos pusimos a buscar protagonista para la portada del 25 aniversario teníamos claro que buscábamos a una persona que simbolizara el mensaje que hemos llevado en SPORT LIFE desde que arrancamos en mayo de 1999: que todos tenemos un deportista dentro, con mejores o peores cualidades, y que sólo tenemos que proponernos sacarlo a la luz. El nombre de Alex Roca nos vino inmediatamente a la cabeza. Pocos como él han inspirado a personas de todo el mundo a romper sus límites y buscar la felicidad a través del deporte.

A Alex Roca Campillo (Barcelona, 1991) la vida se le puso cuesta arriba desde que con sólo 6 meses, una encefalitis viral herpética le causó parálisis cerebral y discapacidad física. Pero aquel bebé del que los médicos dijeron que no podría caminar, hoy es maratoniano y finisher de la Titan Desert, la prueba en el desierto de Marruecos que temen los ciclistas de montaña.

Nos encontramos con Alex en Barcelona, en la playa de la Mar Bella. "*Muy cerca de aquí hice en 2016 mi primer triatlón, que fue uno de mis primeros retos*". Alex llega junto a su mujer, Mari Carmen, conduciendo su flamante MINI Countryman que luce en su parte trasera su lema "***El límite te lo pones tú***" junto al dibujo de un flamenco, el animal con el que se identifica.

¿Qué mensaje quiere mandar Alex Roca al mundo con sus retos deportivos?

Que sueñen a lo grande para lograr sus objetivos. Cada persona debe buscar aquello que le hace feliz. Una persona sin retos es una persona muerta en vida.

¿Qué supone para ti que haya empresas que apuesten por ti, como por ejemplo, formar parte de la familia de MINI para transmitir los valores de su marca?

Hasta hace poco las empresas no pensaban en apoyar tanto a las personas con discapacidad o a aquellas que no son las ganadoras. Yo siempre llego el último pero les gustan los valores que transmito. Que apoyen a gente como yo, ayuda a que tengamos una sociedad menos cerrada, menos estigmatizada. Entre todos estamos dando visibilidad y provocando el cambio.

¿Cuándo fuiste consciente de lo que podías influir en la gente a través del deporte?

A veces no soy muy consciente aún, pero me encuentro a personas que me ven, me abrazan, me cuentan las historias que han tenido en su vida, y que gracias a un vídeo mío se han motivado a hacer deporte y a cambiar su modo de entender la vida, y entonces sí me digo que quizás estoy influyendo un poquito. Cuando yo me muera, ojalá quede un poquito de mí en la sociedad y que todos, más allá de nuestras circunstancias, seamos capaces de luchar por lo que nos haga felices.

Cuéntanos cómo era tu relación con el deporte en tu infancia. ¿Cómo fue el

"NUNCA ME HAN COGIDO FUERTE, PERO MIS PADRES SIEMPRE ESTABAN CERCA PARA LLEVARME DE LA MANO"

Allianz

"MI MAYOR LOGRO HA SIDO CONSTRUIR MI AUTOESTIMA"

papel de tus padres ante un hijo del que les habían dicho que no podría andar?

De pequeño ya era fan total del fútbol y del Barça... ¡Soy culé hasta la médula! Mis padres nunca me han limitado. Recuerdo, muy cerca de donde estamos ahora, que empecé a nadar y mi madre me venía a ver cada día. Nunca me han "cogido" fuerte, pero siempre han estado cerca para acompañarme y llevarme de la mano.

Tú inspiras a muchos deportistas de todo el mundo, ¿pero quién inspira a Alex Roca?

Son muchos los que me inspiran, pero mi primer referente es Rafa Nadal. Cuando tienes muchas cualidades para llegar a la cima, es difícil, pero puedes llegar a ser un ganador. Pero llegar a lo más alto, bajar abajo del todo y volver a subir es todavía más difícil. Y Rafa Nadal lo ha hecho 3 ó 4 veces en su carrera. Otro gran referente para mí es Marc Márquez. El otro día viendo en directo sus últimas carreras en Jerez te das cuenta de que en la vida hay que "ir a todo gas". Y en el mundo del running hay una persona que me encanta, y ojalá que pueda un día correr a su lado. ¿Te imaginas quién? ¡Acertaste! Eliud Kipchoge, con el que comparto muchos valores.

¿Qué te motiva, en qué piensas cuando estás sufriendo en el km 30 - 35 de un maratón?

Sobre todo, me acuerdo de todos mis entrenamientos. El día de la maratón es día de fiesta. Aunque sufres eres plenamente feliz. Mientras avanzaba me recordaba todo el trabajo que había hecho para llegar hasta ese momento, todo lo que había luchado. Para mí correr 10 kilómetros ya es una locura. Dijeron que nunca andaría, tengo un pie curvado pero logramos alcanzar esa meta del maratón en Barcelona y ser la primera persona en completar los 42,195 km con un 76% de discapacidad física. No tengo muy claro que pueda hacer otra, aunque el 10 de agosto en París lo intentaremos.

¿Cómo reacciona la gente cuando ven que eres tú el que va conduciendo el MINI?

La gente se sorprende y en la cara ves que algunos piensan: ¿Qué haces tú conduciendo? Todavía quedan prejuicios en nuestra sociedad y se piensan que hay personas que no pueden hacer algunas cosas. Yo tengo un coche automático y adaptado a mi condición física. Gracias a MINI, y a que soy su embajador, queremos visibilizar que todos, con pequeñas adaptaciones, podemos conducir; claro está, con el certificado y el carnet. Todos podemos sentirnos más libres dentro del coche. ¡Y este MINI tiene unos altavoces, con los que paso unos momentos dentro! (Bromea Alex).

¿Cómo definirías tu conexión con tu mujer? ¿Cómo os conocisteis?

Mi mujer es mi "jefa". ¡Yo soy muy despistado y ella me lleva recto! Es broma... Para mí ella lo es todo, confía en mí y la quiero muchísimo. Nosotros llevamos 7 años juntos pero es mentira. ¡Han sido como 35 años de una pareja normal que pasa 4 horas diarias juntos! Y es que nos pasamos las 24 horas del día juntos. Yo quiero vivir infinitamente a su lado. Ojalá pueda ser un día la mamá de mis hijos.

Te escapas sin contarnos cómo la conociste...

Pues fue cuando yo estaba dando la que era mi segunda ponencia, iba con mi mejor amigo y era la primera vez que lo hacíamos en un colegio y ella estaba allí sentada en primera fila. Conectamos, estuvimos como amigos durante 4 meses y un día decidimos formalizar nuestra relación y aquí estamos, 7 años después.

Has hecho la Titan Desert, finalizado un maratón, ahora estás corriendo hasta 6 medias maratones casi seguidas... ¿A tus 33 años qué sueños tienes?

He hecho muchos retos, pero si soy sincero, mi mayor logro ha sido construir mi autoestima. Cuando la he tenido, me he visto capaz de cumplir retos. Para mí son el reflejo de mi vida. Yo tengo muchísimos sueños y en agosto tengo un reto importante, 42,195 km en París, en el maratón vinculado a los Juegos Olímpicos. La salida se dará a la 9 de la noche y hará mucho calor, pero cuando Alex Roca tiene un objetivo en mente va hacia él. También quiero decir que no sólo tengo retos deportivos, tengo otros en mente que espero poder desarrollar pronto.

¿Piensas que la sociedad está recibiendo tu mensaje de visibilizar las capacidades que todos tenemos? ¿Tú has notado cambios en la sociedad desde que eras adolescente al día de hoy con la discapacidad?

Pienso que sí está mejorando, pero aún queda mucho trabajo por hacer, hay mucha gente que ve a una persona con discapacidad y sigue pensando que no puede hacer muchas cosas. Yo espero ser un granito de arena en la montaña de visibilidad que necesitamos para cambiar un poco el mundo. Una cosa que a mí me da mucha rabia es, cuando una persona me para y me pide una foto y luego una hora después ve una persona con discapacidad y lo mira diferente o se ríe. Yo lo que quiero es el cambio real. Yo soy un "pringado" que corre, da ponencias y que le encanta el motor, pero no soy nadie realmente. Yo quiero que todos veamos a todas las personas del mundo como personas diferentes pero capaces.

¿Qué es lo que te ha llevado a decidir ser embajador principal de MINI?

¡Como soy guapo, pues tengo un coche muy guapo! ¡Y además el maletero es muy grande que es lo que quería mi mujer! Fuera bromas, MINI tiene unos valores muy grandes en relación a la discapacidad y la sostenibilidad, es una marca que ayuda a crear un mundo mejor. Estamos muy alineados en nuestros objetivos. Además, los coches me encantan. ¿Tú me ves un día en el Rallye Dakar? ¡Que me llamen! Yo aquí lo dejo.

En tus conferencias hablas mucho del valor del fracaso

Os voy a dar la fórmula que tengo para revertir lo que la sociedad piensa que es el fracaso. Yo creo que cuando al fracaso se le suma aprendizaje se convierte en éxito. La fórmula del éxito es cuando te caes, aprendes, reflexionas, ves los errores, te levantas, lo vuelves a intentar, lo das todo... ¿Qué significa realmente el éxito? Es muy relativo. Para mí el éxito es la felicidad.

"El límite te lo pones tú". Ese es el lema que está guiando tus pasos. ¿Qué filosofía de vida hay detrás de esas 6 palabras?

A lo largo de mi vida cuando era pequeñito me han querido limitar muchas veces y muchas personas. Un día yo pensé: "Venga, por qué me limitáis tanto. No me conocéis. Si no puedo conseguir algo, ya me daré cuenta yo mismo, pero tú no puedes decir que yo no puedo". Ahí apareció "El límite te lo pones tú". Mi lema de vida. Claro que habrá cosas que no podré hacer; cada uno tiene que explorar su propio límite y hacer aquello que le guste, que le haga feliz, pero nadie puede decirte que no eres capaz. Mírame, si yo de pequeño me hubiera creído todo lo que me decían: "no, no, no...", seguramente ahora estaría encerrado en casa, y esto no quiero que le pase a nadie, sino que luchen, que sueñen en grande... Todos tenemos días malos, días complicados, pero si reflexionamos, entendemos que la vida es un regalo. Somos unos afortunados. A veces hay que parar para pensar y aprender que la conclusión es: ¡Qué suerte tenemos de vivir!

"PARA MÍ EL ÉXITO ES LA FELICIDAD"

24 HORAS CON...

RAY ZAPATA

Medallista olímpico en gimnasia

A sus 30 años afronta 'el más difícil todavía': volver a subir al podio olímpico. El gimnasta de Lanzarote está ultimando la recuperación de una lesión para preparar su asalto a París.

Yo empecé en Lanzarote con 11 años. Hacía atletismo, baloncesto (que aunque soy bajito saltaba mucho), algo de balonmano... Eran mis hermanas las que hacían gimnasia y un día fui a ver una exhibición y me quedé flipado viendo a los chicos que había allí haciendo mortales. Y me dije, "que guay, yo también quiero". Además, con la gimnasia llegaba a casa reventado... ¡Algo que a mi madre le encantaba!

Fue clave cuando me fui a Barcelona para entrenar con un mito como Gervasio Deferr y con Víctor Cano. Allí, con 14 años, ya teníamos el reto de poder estar en unos Juegos Olímpicos. Me fui a Madrid, al Centro de Alto Rendimiento, y rápidamente empezó todo a ir fluido. En 2015 ya gané una medalla en el Mundial y en el 2016 fue undécimo en los Juegos de Río. Allí me dí cuenta de que no estaba tan lejos de una medalla.

Ahora me estoy recuperando de una lesión del gemelo; parecían que iba a ser 2 semanas y al final ha terminado siendo algo más de 2 meses. El 20 de mayo tenemos como objetivo competir en la primera Copa del Mundo en Barcelona.

Como ya sabéis tengo dos hijos y a las 7:10h de la mañana yo ya estoy en pie para levantarlos, darles el desayuno, vestirles y llevarles a la guardería. ¡Y también bajo al perro! Me tomo mi café en casa y hasta ese momento es como la vida de un padre "normal".

Luego me voy a mi trabajo, a mi "oficina", que es el gimnasio. Llego sobre las 9:30h de la mañana. Hago el tratamiento de fisioterapia que normalmente solemos hacer para calentar los tendones y, después, a las 10h pasamos a la sala de entrenamiento, en la cual comenzamos haciendo unos estiramientos, un calentamiento, una preparación física y luego empezamos a hacer el trabajo técnico en aparatos. Sobre las 12:30h me vuelvo para casa, me hago la comida, me tumbo unos 20 minutos y vuelta al gimnasio.

***Mi alimentación es sencilla**. Desayuno poco más que el café para no sentirme pesado, si es en semana de competición me suelo comer algunos dátiles y algunas almendras para tener un poquito más de energía, lo vamos ajustando con el nutricionista. A mediodía, una comida también ligera, no me gusta sentirme muy hinchado. Hoy, por ejemplo, me he comido 2 filetes finos de pollo con 2 huevos cocidos y un poco de pasta. A la hora de saltar quieres estar más ligero de peso porque cuesta mucho menos.*

El entrenamiento de la tarde empieza a las 16:00h. Solemos hacer ejercicio completo de competición más el ejercicio. A veces lo dividimos en partes: hacemos 6 series, para hacer el ejercicio completo, luego los 4 primeros elementos de ese ejercicio, y luego los 4 últimos elementos. Me suelo subir bastante a las anillas; también hago salto, Y al final vamos a la sala de musculación a hacer un trabajo complementario de fuerza, finalizando siempre con un trabajo de cardio. Acabo muy, muy cargado, pero el fisio hace un buen trabajo para descargar las piernas y lumbares, que son puntos críticos para un saltador.

Suelo llegar a casa sobre las 19h, toca baño y cena de los pequeños, me ducho, bajo al perro, y ceno y acostamos a los niños. Para terminar el día, veo algo de tele con mi pareja, ya que no tenemos mucho tiempo para compartir durante el día. Y al día siguiente, ¡vuelta a empezar!

nationale nederlanden

PLOGGING TOUR

HAZ DEPORTE POR EL PLANETA

MADRID / A CORUÑA / BARCELONA / BILBAO / MÁLAGA / VALENCIA / IBIZA...

19.05.24 · 26.05.24 · 02.06.24 · 09.06.24 · 22.09.24 · 05.10.24 · 27.10.24

CARRERA POPULAR 5,6 KM · PLOGGING PRO 11 KM · FAMILIAS MULTIAVENTURA 2,2 KM

WWW.PLOGGINGTOUR.COM

CIRCUITOS DEPORTIVOS - MASTERCLASS - ZUMBA - FITNESS - TALLERES - ARTE - RECICLAJE - REUTILIZACIÓN - JUEGOS - REALIDAD VIRTUAL

Consejo Superior de Deportes · #BEACTIVE · Comisión Europea · Ibiza Illes Balears · Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU · Ministerio de Industria, Comercio y Turismo · Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia · AETIB · GARMIN · ecólatras · DECATHLON

MADRID · Comunidad de Madrid · Universidad Complutense Madrid · Generalitat de Catalunya Departament de la Presidència Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física · Ajuntament d'Eivissa · Ajuntament de Barcelona · Ayuntamiento de Málaga · Euskadi Jaurlaritza Gobierno Vasco · Bilbao · Ayuntamiento de A Coruña Concello da Coruña · XUNTA DE GALICIA · AJUNTAMENT DE VALÈNCIA · Fundació Esportiva Municipal

SHIMANO

NUEVAS

Technium, Technium L y Twinspark

Visión más allá de tus límites

Con las nuevas lentes Shimano con **tecnología RIDESCAPE** disfrutarás en cada ruta de **mayor protección**, **más claridad** y **ligereza**.

TECHNIUM L

TECHNIUM

TWINSPARK